



Vize Basın Yayın olarak bünyemizde yer alan 2024 yılına ait kitap listesi ve kaynakçaları bu dosyada mevcuttur.

Akademik çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Saygılarımızla

Vize Basın Yayın



VİZE BASIN YAYIN

Birlik Mah. Şehit Kurbanı Akboğa Cad. No:16/A Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 432 00 44 • (0312) 432 00 64

www.vizeyayincilik.com, [vizebasinyayin@hotmail.com.tr](mailto:vizebasinyayin@hotmail.com)

BABALIĞA HAZIRLIK

BABALAR VE DOĞUM DESTEKÇİLERİ

İÇİN REHBER

Editör

Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ

Yazarlar

Prof. Dr. Merlinda ALUŞ TOKAT
Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇAMLİBEL
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇİÇEK
Öğr. Gör. Büşra DEĞİRMENCİLER
Dr. Gamze DURMAZOĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Semra ELMAS
Prof. Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR
Dr. Öğr. Üyesi Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ
Dr. Öğr. Üyesi Buse GÜLER
Uzm. Hem. Ayşen KARATAŞ
Hem. Beyza KÖKEN
Prof. Dr. Samiye METE
Prof. Dr. Hülya OKUMUŞ
Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ
Dr. Öğr. Üyesi Sibel ŞEKER
Doç. Dr. Elif ULUDAĞ
Prof. Dr. Kerziban YENAL

(Yazarlar soyadlarına göre alfabetik sırayla yazılmıŐtır.)



Copyright 2024 Vize Yayıncılık

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vize Basın Yayın Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Vize Yayıncılığın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu bölüm yazarlarına aittir.

BABALIĞA HAZIRLIK: BABALAR VE DOĞUM DESTEKÇİLERİ İÇİN REHBER

Editör: Pınar SERÇEKUŞ

Yazarlar: Merlinda ALUŞ TOKAT - Merve ÇAMLİBEL - Özlem ÇİÇEK - Büşra DEĞİRMENCİLER
Gamze DURMAZOĞLU - Semra ELMAS - Gözde GÖKÇE İSBİR - Sinem GÖRAL TÜRKÜ - Buse GÜLER
Ayşen KARATAŞ - Beyza KÖKEN - Samiye METE - Hülya OKUMUŞ - Pınar SERÇEKUŞ - Sibel ŞEKER
Elif ULUDAĞ - Kerziban YENAL

Yayın Koordinatörü: Ali Fuat RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Vize Yayıncılık Grafik Tasarım Birimi

1. Baskı: Ankara Ekim, 2024

Yayım Hakkı @ Vize Basın Yayın

ISBN: 978-625-94137-8-5

Baskı:

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA,
Tel: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

VİZE BASIN YAYIN

Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.
Birlik Mah. Şehit Kurbani Akboğa Sok. No:16/A Çankaya/ANKARA
Tel.: (0312) 432 00 44 • (0312) 432 00 64
www.vizeyayincilik.com, vizebasinyayin@hotmail.com.tr

Yayıncı Sertifika No: 40910

ÖNSÖZ

Baba olmak, hayatın en derin ve en anlamlı yolculuklarından biridir. Ancak bu yolculuk, kimi zaman belirsizlikler ve endişelerle dolu olabilir. Babaların, bu yeni rolü üstlenirken sadece bebeklerinin değil, aynı zamanda eşlerinin ve kendilerinin de ihtiyaçlarını anlamaları bu sürece hazırlanmaları için önemlidir. İşte bu kitap, siz değerli baba adaylarının bu yolculuğa daha güvenli adımlar atabilmeniz ve bu yolculukta sizleri destekleyecek olan sağlık profesyonellerine rehber olma amacıyla hazırlandı.

Birçok baba, doğum sürecinde ve sonrasında nasıl bir rol üstlenmesi gerektiğini bilmeyebilir. Bebeğin dünyaya gelişi yalnızca anne için değil, baba için de önemli değişiklikler getiren bir süreçtir. Baba olmak, sadece bir yardımcı rol oynamak değil, aktif bir şekilde bebeğin hayatına katılmak, onu şekillendirmek, sevgi ve güvenle büyümesine destek olmaktır. Bu kitapta, doğum öncesi hazırlıklardan bebeğin gelişimine, eşiniz ve bebeğinizle aranızdaki uyumu güçlendirecek önerilere kadar her detay, bilimsel bilgiler ile harmanlanarak sunulmuştur. Bu kitabı bir rehber olarak kullanarak, siz de babalık yolculuğuna daha hazır bir şekilde başlayabilirsiniz.

Baba adaylarının fiziksel ve duygusal hazırlık sürecinde, uzmanların rehberliği ve desteği büyük bir fark yaratmaktadır. Bu kitapta sunulan bilgiler, alanında uzman sağlık profesyonellerinin önerileri ve bilimsel yaklaşımlarıyla güçlendirilmiş olup, baba adaylarının bu yolculukta güvenli adımlar atmalarına destek olmayı amaçlamaktadır. Her bölümün başlıca yazarları uluslararası sertifikalı ve deneyimli doğuma hazırlık eğitmenleridir. Bu anlamda bu kitap aynı zamanda sağlık profesyonellerinin babaları daha iyi anlama ve onlara destek sunmalarında bir rehber olma özelliğindedir.

Her baba, çocuğunun hayal dünyasında bir kahraman, gerçek dünyasında ise bir öğretmen, arkadaş ve en büyük dayanağıdır. Geleceğin babaları olarak, sizlere ve ailenize mutluluk, sağlık ve sevgi dolu anıların olduğu bir yolculuk diliyor, kitapta emeği geçen tüm yazarlara ve yayınevine teşekkür ediyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Pınar SERÇEKUŞ

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ

Bölüm 1: Geçmişten Günümüze Babalık

Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ*, Öğr. Gör. Büşra DEĞİRMENCİLER**

*Pamukkale Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Pamukkale Üniversitesi – Denizli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Bölüm 2 : Babaların Aile Üzerindeki Etkileri

Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ*, Öğr. Gör. Büşra DEĞİRMENCİLER**

*Pamukkale Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Pamukkale Üniversitesi – Denizli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Bölüm 3 : Gebelikte Babaları Neler Bekler?

Prof. Dr. Pınar SERÇEKUŞ*, Öğr. Gör. Büşra DEĞİRMENCİLER**

*Pamukkale Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Pamukkale Üniversitesi – Denizli Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Bölüm 4: Gebelikte Annede Fizyolojik Olarak Neler Olur?

Dr. Öğr. Üyesi Sibel ŞEKER*

*Ayдын Adnan Menderes Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi

Bölüm 5: Gebelikte Annede Psikolojik Olarak Neler Olur?

Prof. Dr. Samiye METE, Dr. Öğr. Üyesi Semra ELMAS*

*Lefke Avrupa Üniversitesi – Hemşirelik Yüksekokulu

Bölüm 6: Gebelikte Bebekte Neler Olur?

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇAMLİBEL*

*Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi

Bölüm 7: Baba- Bebek Bağlanması Nasıl Güçlenir?

Prof. Dr. Hülya OKUMUŞ, Dr. Gamze DURMAZOĞLU*

*İzmir İl Sağlık Müdürlüğü – Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı- Çocuk, Ergen, Kadın ve Üreme Sağlığı Birimi

Bölüm 8: Doğumda Babaları Neler Bekler?

Prof. Dr. Gözde GÖKÇE İSBİR*

*Mersin Üniversitesi- İçel Sağlık Yüksekokulu

Bölüm 9: Bir Baba Nasıl Bir Doğum Destekçisi Olabilir?

Doç. Dr. Elif Uludağ*, Dr. Öğr. Üyesi Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ*

**Pamukkale Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi*

Bölüm 10: Doğumdan Sonra Neler Olur? Doğum Yapan Ebeveynlerin İlk Birkaç Günü

Prof. Dr. Kerziban YENAL*, Dr. Öğr. Üyesi Buse GÜLER**

**İzmir Tınaztepe Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi*

***Dokuz Eylül Üniversitesi- Hemşirelik Fakültesi*

Bölüm 11: Emzirme Sürecinde Babanın Rolü Nedir?

Prof. Dr. Merlinda ALUŞ TOKAT*, Uzm. Hem. Ayşen KARATAŞ**

**Dokuz Eylül Üniversitesi – Hemşirelik Fakültesi*

***Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi*

Bölüm 12: Yenidoğan Bebeğin Bakımı

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇİÇEK*, Hem. Beyza KÖKEN**

**Bakırçay Üniversitesi – Sağlık Bilimleri Fakültesi*

***Ege Üniversitesi Çocuk Hastanesi*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
BÖLÜM 1:	
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BABALIK.....	1
	<i>Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER</i>
BÖLÜM 2:	
BABALARIN AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	5
	<i>Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER</i>
Babaların Anneler ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri.....	6
BÖLÜM 3:	
GEBELİKTE BABALARI NELER BEKLER?.....	11
	<i>Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER</i>
Yeni Sorumluluklar.....	13
Couvade Sendromu (Sempatik Gebelik)	13
BÖLÜM 4:	
GEBELİKTE ANNEDE FİZYOLOJİK OLARAK NELER OLUR?	17
	<i>Sibel ŞEKER</i>
Gebelikte Annenin Hormonlarındaki Değişiklikler.....	17
Gebelikte Annenin Organ ve Sistemlerindeki Değişiklikler	18
Üreme Organlarındaki Değişiklikler.....	18
Kalp ve Dolaşım Sistemi Değişiklikleri	19
Solunum Sistemi Değişiklikleri	20
Sindirim Sistemindeki Değişiklikler.....	20
Kas-İskelet Sistemi Değişiklikleri	20
İdrar Yollarındaki Değişiklikler	21
Cilt Değişiklikleri	21
Memelerdeki Değişiklikler.....	21
Gebelikte Kilo Artışı ve Metabolizma Değişiklikleri	22
BÖLÜM 5:	
GEBELİKTE ANNEDE PSİKOLOJİK OLARAK NELER OLUR?	25
	<i>Samiye METE - Semra ELMAS</i>
Gebeliğin İlk Üç Ayı.....	26
Gebeliğin İkinci Üç Ayı	28
Gebeliğin Son Üç Ayı	30
Gebelikte Baba Adayının Tutumunu Etkileyen Etmenler Nelerdir?	33
Babanın Bu Süreçteki Tutum ve Davranışlarının Önemi Nedir?	33

BÖLÜM 6:

GEBELİKTE BEBEKTE NELER OLUR?..... 37

Merve ÇAMLIBEL

Preembriyonel Dönem (Döllenme).....	37
Embriyonel Dönem.....	38
Fetal Dönem.....	38
Embriyonel Dönem.....	38
Fetal Dönem.....	39

BÖLÜM 7:

BABA- BEBEK BAĞLANMASI NASIL GÜÇLENİR?..... 43

Hülya OKUMUŞ - Gamze DURMAZOĞLU

Baba-Bebek Bağlanması Nedir?.....	43
Bebeğiniz Dünyaya Geldikten Sonraki Bağlanma Süreci Evreleri.....	46

BÖLÜM 8:

DOĞUMDA BABALARI NELER BEKLER?..... 51

Gözde GÖKÇE İSBİR

Doğumu Anlamak Neden Önemlidir?.....	52
Doğumu Anlamak İçin Bilinmesi Gerekenler.....	52
Doğumun Gerçekleştiği Kemik Yapı.....	53
Doğumda Kullanılan Kaslar.....	54
Doğumun Hormonları.....	55
Östrojen ve Progesteron.....	55
Oksitosin.....	56
Endorfin.....	57
Adrenalin ve Noradrenalin.....	58
Melatonin.....	60
Doğum Nasıl Başlar?.....	61
Doğumun Başladığı Nasıl Anlaşılır?.....	61
Doğum Nasıl Gerçekleşir?.....	63
Sezaryenle Doğum Nasıl Gerçekleşir?.....	66

BÖLÜM 9:

BİR BABA NASIL BİR DOĞUM DESTEKÇİSİ OLABİLİR?..... 71

Elif ULUDAĞ - Sinem GÖRAL TÜRKÇÜ

Doğumun Babalar İçin Anlamı.....	71
Babaların Doğuma Hazırlık Süreci.....	72
Doğum Öncesi Eğitimler.....	73
Sağlık Ekibinin Yaklaşımı.....	73
Doğum Öncesinde ve Doğum Sırasında Baba Olmak.....	74
İlk Defa Doğum Deneyimi Yaşayan Babalardan Bazı Örnekler.....	75
Doğum Destekçisi Olacak Babalara Rehber.....	76

BÖLÜM 10:

DOĞUMDAN SONRA NELER OLUR?

DOĞUM YAPAN EBEVEYNLERİN İLK BİRKAÇ GÜNÜ 81

Kerziban YENAL - Buse GÜLER

Bebeğimizle Ne Zaman Eve Gidebiliriz?	81
Hastaneden Eve Yolculuk.....	82
Babalık İzni.....	82
Doğum Sonu Dönemde Annelerde Oluşan Değişiklikler ve Tehlike Belirtileri	82
Psikolojik Değişiklikler ve Doğum Sonu Hüzün	83
Kendinize İyi Bakın	84
Yenidoğan Bebeğin Bakımına Hazırlık.....	84
Yenidoğan Bebeği Tutma.....	85
Anne Sütünün Önemi	85
Doğum Sonu Ebeveynler Arasındaki İlişki	86
Eşe Destek Olma.....	86
Cinsellik	87

BÖLÜM 11:

EMZİRME SÜRECİNDE BABANIN ROLÜ NEDİR? 91

Merlinda ALUŞ TOKAT - Ayşen KARATAŞ

Anne Sütü ve Emzirmenin Önemi.....	91
Emzirmeyi Etkileyen Bir Faktör: Babalar.....	92
Emzirme Süreci ve Babaların Rolü	93
Gebelik Döneminde Emzirme Temellerini Atmak ve Babaların Rolü	93
Doğumhanede İlk Emzirmeyi Sağlamada Babaların Rolü.....	94
Doğum Sonrası Emzirme: Hastanede Erken Dönemde Babaların Rolü	95
Doğum Sonrası Emzirme: Taburcu Olduktan Sonra Babaların Rolü	97
Annenin İşe Başladığı Dönemde Emzirmeyi Sürdürmede Babaların Rolü	98
Babaların Emzirme Sürecine Katılımının ve Desteğinin Sağlanmasında Ebe/Hemşirelerin Rolü.....	98

BÖLÜM 12:

YENİDOĞAN BEBEĞİN BAKIMI 103

Özlem ÇİÇEK - Beyza KÖKEN

Yenidoğanın Cilt Özellikleri	104
Yenidoğanın Banyosu	105
Yenidoğanın Cilt Bakımı	106
Güneş Koruyucu Ürün Seçimi Ve Kullanımı	107
Yenidoğanda Başın Önemi ve Bakımı.....	108
Yenidoğanda Göbek Bağı Bakımı	108
Yenidoğanlarda Bez Bölgesi Bakımı.....	108
Yenidoğanlarda Göz, Ağız, Kulak ve Burun Bakımı.....	109
Yenidoğan Bebeğin Tırnak Bakımı.....	110

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE BABALIK

Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER

Ebeveynlik kavramı, içinde bulunulan zaman dilimine göre değişebilen dinamik bir yapıdır. Toplumsal cinsiyet, yaşam biçimi, teknoloji, politika ve ekonomi ebeveynlik kavramını etkilemektedir. Geçmişten günümüze kadar babalık ile ilgili pek çok tanımlama yapılmış, sınırlar çizilmiştir. Ancak babalık kavramını tek bir tanımla sınırlandırmanın, babalığın çok yönlü doğasına aykırı olacağı bilinmektedir.

Geçmişte baba olmak hayat değiştiren bir deneyim olarak görülmemiş, babalığın içgüdüsel, hormonal ve duygusal yönünün önemi yeterince anlaşılamamıştır. Sanılanın aksine babalık, erkeklerin hayatlarını derinden etkileyen ve yeniden şekillendiren bir dönüm noktasıdır. Babalık işlevi canlılar aleminin pek çok türünde farklı şekillerde görülmektedir. Bazı kuş türlerinde anne yuvayı ve yavruları beklerken, baba yavruları besleme işini üstlenir. Babalık davranışı özellikle memeli hayvanlarda görülmektedir. Bazı maymun türlerinde erkeklerin, anneleri korumak, bebeğe bakmak, emzirme zamanlarını hatırlatmak gibi işler için görev dağılımı yaptığı bilinmektedir. İnsanlarda da benzer şekilde babalık öğrenilen bir kavram olduğu kadar, aynı zamanda iç güdüsel ve fizyolojik bir kavramdır. Babalık tıpkı annelik gibi gebelik kararının alınmasından itibaren başlayan bir süreçtir.

Tarihsel olarak babalık algısının değişiminde sanayileşmenin etkili olduğu düşünülmektedir. 1800'lü yıllarda ve öncesinde tarım topluluğu yaşantısının yaygın olması, ev ve iş hayatı ayrımının olmaması sonucunu doğurmuştur. Bu yıllarda kadınların ve erkeklerin farklı rolleri olsa da iki ebeveyn de çocuktan so-

rumludur. Ancak 1800'lü yılların sonlarına doğru sanayileşmenin yaygınlaşması, erkeklerin ekonomik sorumlulukları nedeniyle evden uzaklaşmasına sebep olmuştur. Sonuç olarak aile içerisinde erkekler, ekonomik sorumluluğu almış, kadınlar ise ev ve çocuk bakımı rolünü üstlenmişlerdir. Ayrıca 1900'lü yıllarda I. ve II. Dünya Savaşlarının da babalık rolünün değişiminde etkili olduğu düşünülmektedir. Uzun yıllar boyunca erkeklerin savaş cephelerinde yer alması, babaların evden uzaklaşmasına ve babasız büyüyen çocukların sayısında artışa neden olmuştur. Bu dönemlerde anneler çocuktan birincil sorumlu kişi olarak sorumluluk almıştır. Bu nedenle bu dönemlerde yapılan babalığa yönelik çalışmalar, geleneksel bakış açısını göstermektedir.

Geleneksel bakış açısında, babanın çocuk gelişimindeki önemi yeterince anlaşılammaktadır. Baba, çalışan, evin ekonomisinden tek başına sorumlu olan kişi olarak kabul edilmektedir. Geleneksel babalık modelinde babalık, güç, ekonomi, disiplin, mesafe gibi kavramlarla ilişkili olarak görülmektedir. Baba aile içerisinde varlığı bilinen ancak hissedilemeyen bir figür olarak yer almaktadır. Geleneksel bakış açısında bir babanın, çocuğun yalnızca ekonomik ihtiyacını karşılaması yeterli olup, çocuğu yetiştirmek, sevgi göstermek, çocuğuna bağlı olmak gibi kavramlardan mahrum bir baba figürü vardır. Babanın çocuğa bakmadığı, terk ettiği gibi senaryolarda, çocuk bakımının ve bağ kurmanın ihmal değil, çocuğun ekonomik sorumluluğunun alınmaması akla gelmektedir.

20. yüzyıldan itibaren kadınlar çalışma hayatında daha fazla yer almaya başlamıştır. Artık kadının evde, erkeğin işte olduğu geleneksel aile yapısından çok, her iki ebeveynin çalıştığı aile yapısı yaygındır. Bu durum geleneksel babalık algısının da değişmeye başlamasını sağlamıştır. Babalar evin ekonomisinden sorumlu olma rolünü eşleriyle paylaşmaya başlamışlardır. Aynı şekilde kadınlar da çocuk ile ilgili sorumluluklarını eşleri ile beraber yürütmeye başlamışlardır.

Günümüzde babalığın, erkeklik işlevinin bir parçası olduğu bilinmektedir. Babalık, anneliğe eklenen destek bir kavram olmaktan çıkmış, kendine özgü yapısı, ihtiyaçları ve önemi anlaşılmıştır. Erkekler hamilelik, doğum ve bebek bakımı gibi dönemlerde dışarıdan bir izleyici olmak yerine, bir aile üyesi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Erkeklerin bu süreçlere katılımının desteklenmesi adına yasal düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. 2015 yılında özel ve kamu sektöründe çalışma durumu fark etmeksizin tüm babalara doğum izni hakkı tanınmıştır. Babalık izni özel sektör çalışanları için eşinin doğumundan itibaren 5 gün, kamu sektörü çalışanları için ise 10 gün olarak uygulanmaktadır. Bununla birlikte babaların ebeveynliğe ve doğuma hazırlanmasının konuşulması, doğum öncesi bilgilendirme kurslarına katılımlarının artması, babalığa özgü kitapların yayımlanması babaların desteklenmesi açısından önemli gelişmelerdir. Artık babalar çocuk bakımına katılan, çocuğuyla sevgi ve güven dolu ilişki kuran bir figüre dönüşmeye başlamışlardır. Günümüzde çocuğunun gelişimin-

KAYNAKLAR

- Smith, J.A. (2009). The daddy shift: how stay-at-home dads, breadwinning moms, and shared parenting are transforming the American family. Beacon Press books. Boston, Massachusetts.
- Serçekuş, P., Vardar, O., & Özkan, S. (2020). Fear of childbirth among pregnant women and their partners in Turkey. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 24, 100501.
- LaRossa, R. (1997). The Modernization of Fatherhood: A Social and Political History. The University of Chicago Press, Ltd. London.
- Eggebeen, D. J., & Knoester, C. (2001). Does fatherhood matter for men?. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 381-393.
- Dowd N. E. (2000). Redefining Fatherhood. New York University Press A New York and London.
- Genesoni, L., & Tallandini, M. A. (2009). Men's psychological transition to fatherhood: an analysis of the literature, 1989–2008. *Birth*, 36(4), 305-318.
- Tropp, L. Kelly, J. (Ed.) (2016). Deconstructing Dads: Changing Images of Fathers in Popular Culture. Lexington Books.
- Uysal. G. (2017). Maymunсан. Gece Kitaplığı, Ankara.
- Seçkin, Ş., Oral. G. (2020). Bana hazır mısın baba. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kocatepe, B., & Bilgi, S. (2018). Toplumsal bir inşa olarak babalık: annelerin yaşam öykülerinde baba imgesi. *Fe Dergi*, 10(2), 42-59.
- Belli, M., Akcay, N., & Yılmaz, H. B. (2021). Geçmişten günümüze değişen babalık rolü ve çocuk gelişimine katkıları. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 366-371.
- Roy, K. M. (2014). Fathers and Fatherhood. *The Wiley Blackwell Companion to the Sociology of Families*, 424–443. doi:10.1002/9781118374085.ch21
- LaRossa, R., Jaret, C., Gadgil, M., & Wynn, G. R. (2000). The Changing Culture of Fatherhood in Comic-Strip Families: A Six-Decade Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 62(2), 375–387. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00375.x
- Özkardeş, O.G. (2010). Baba Olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cheng, E. R., Rifas-Shiman, S. L., Perkins, M. E., Rich-Edwards, J. W., Gillman, M. W., Wright, R., Taveras, E. M. (2016) The influence of antenatal partner support on pregnancy outcomes. *J Womens Health (Larchmt)*, Jul;25(7):672-9. doi: 10.1089/jwh.2015.5462
- Moran, E., Carmel, B., Teresa, T., and Maria, N. (2021). The paternal experience of fear of childbirth: an integrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, no. 3: 1231. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031231>
- Moniz, T., & Smith, J. A. (2011). Radikal Baba: Babalığın Sınırından Mektuplar, Habitus Yayıncılık, İstanbul.
- Shapiro, J. (2022). Baba Figürü. Sola Unitas, İstanbul.
- Serçekuş, P., Vardar, O., & Özkan, S. (2020). Fear of childbirth among pregnant women and their partners in Turkey. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 24, 100501.

BABALARIN AİLE ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER

Baba olmak, çocuk sahibi olmayı düşünmekten itibaren başlamaktadır. Bu süreç, hayatın en uzun ve değişken yolculuğudur. Bu yolculuk boyunca erkekler baba olmayı, bir bebeği büyütmeyi, bir aileye sahip olmayı öğrenir. Hamilelik haberinin alınmasından, bebeğin dünyaya gelmesine, ilk adımlarını atmasına, okula gitmesine kadar her evrede farklı bir babalık tecrübesi yaşanır. Babalık her süreçte kendini yenileyen, değişen, dinamik bir yapıdır. Babalar, çocukların hayatının her evresinde önemli konumdadırlar. Her erkek için farklı anlama gelen babalık, çocuk sahibi olma kararından emin olma, aile ile olgun ilişki yaşama gibi durumlardan etkilenmektedir. Baba olma sürecinden önce çocukluktan kalma duyguları çözmek, eş ilişkisindeki sorunları halledebiliyor olmak gerekir. Nasıl bir baba olunacağı kişinin kendi çocukluğundan edindiği deneyimler, kendi aile yapısı, kendi düşüncesindeki ideal baba figüründen etkilenmektedir. Erkekler baba olmaya karar verdiklerinde bir ideal baba figürü hayal ederler ve bu figüre uygun hareket etmeye çalışırlar. Ancak hayal edilen ve gerçekler arasında çok büyük uçurumlar olmamalıdır. Gerçekçi beklentiler ile bu yolculuğa başlayan babalar, zorluklarla daha iyi baş edebilirler.

Her baba mutlu bir aile kurmak, iyi bir evlat yetiştirmek ister. Planlı ya da sürpriz bir hamilelik dahi olsa önceliği bebeğine, bebekle değişecek olan aile yaşamına veren erkekler, kendilerini iyi bir baba olarak hissedebilirler. Erkekler, bilinçli bir baba olmaya çabaladığı ve aile hayatına uyum sağladığı sürece kendini tamamlanmış hissedebilirler. Yetişkin hayatına uyum sağlayan, sorumluluk almaya gönüllü olan her baba, kendine ihtiyaç duyan bebeğine iyi babalık yapıyor demektir. İyi baba; hatasız, mükemmel kişi değil, yapabileceklerinin sınırlarını çocuğu için genişletebilen babadır.

Erkekler babalığın her evresinde farklı duygular yaşar. Ancak bütün erkeklerin ortak noktası babalıkla birlikte hayatlarının yeni bir anlam kazanmasıdır. Baba olmak sorumluluk duygusunun gelişimini, yetişkinliğe gerçek geçişi ve özgüvenin artmasını, aynı zamanda eş ilişkilerinin olumlu yönde değişmesi, eşe duyulan sevgi, hoşgörünün artması ve koşulsuz sevgi yaşanmasını sağlar. Erkeklerin, babalık sorumluluklarını yerine getirirken, babalığa hazır olmaları önem taşımaktadır. Çocuk sahibi olmanın gerçekçi yanlarıyla yüzleşmek, mutluluk verici yanlarına kendini açmak ve yeni görevleri almaya hazır olmak gerekir.

Babaların Anneler ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Babalar genel olarak çocuğun hayatında arka planda gibi görülseler de hamilelik döneminde eşlerine destek vererek, doğumdan sonra bebeğin bakımında aktif sorumluluk alarak, çocuklukta oyun arkadaşı, yetişkinlikte yol gösterici olarak tüm yaptıklarıyla çocuğun hayatını etkilemektedir.

Hamilelik döneminde kadınlar, hormonal ve bedensel değişimler, bebek ile ilgili kaygılar gibi pek çok faktör nedeniyle kendini kötü hissedebilir. Bu dönemde annelerin psikolojik durumu eşi ile doğrudan ilişkilidir. Babaların hamilelik sürecinde aktif olması, annelerin psikolojik durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Erkeklerin hamilelik boyunca doktor muayenelerine katılması, iş paylaşımı yapması, destekleyici olması, eşlerinin stres, anksiyete ve depresyon yaşamasını önlemektedir. Ayrıca eşinden destek alan kadınların daha az doğum ağrısı yaşadığı, daha kolay doğum yaptığı, doğum sonrası depresyona daha az yakalandığı çalışmalarda tespit edilmiştir. Bu bilimsel veriler, hamilelikte babaların hem anne hem de bebeğin sağlığı için önemini göstermektedir.

Emzirme çocuk sağlığını korumanın en etkili yollarından biridir. Anne sütü çocukların sağlığı, beslenmesi ve gelişimi üzerinde uzun vadeli etkilere sahiptir. Anne sütü alan çocuklar daha az hastalanmakta ve hastanede yatmaktadır. Bebeğin başarılı bir şekilde emzirilmesinde babanın desteği önemlidir. Babalar emzirmenin başlaması, sürdürülmesi, emzirme sürecinde karşılaşılan zorluklarla baş edilmesi gibi durumlarda önemli rol oynamaktadır. Eşyle iş paylaşımı yapan, eşinin emzirmesini destekleyen babaların çocukları daha fazla anne sütü almakta ve daha az sağlık sorunu yaşamaktadır.

Anne-baba-bebek ilişkisi hamilelik döneminde başlamaktadır. Çocuk, anne ve baba tarafından kendisine verilen sevgiyi, anne karnından itibaren hissetmektedir. Bir bebeğin temel ilişki kurduğu kişiler anne ve babasıdır. Bu ilişki "bağlanma"dır ve bebeğin hayatı boyunca kuracağı bütün ilişkileri etkiler. Bağlanmanın sevgi ve güven üzerine kurulması, çocuğun kuracağı ilişkilerin iyi olmasını, sosyal ve özgüvenli olmasını sağlar. Bebek, anne karnındayken babasının sesini duyarak babasına bağlanmaya başlar. Doğumdan sonra babasının

KAYNAKLAR

- Tezel Şahin, F. (2007). Sosyal değişim sürecinde değişen baba rolü. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 1015, 765-773.
- Arslanlı, S. E., & Çelebioğlu, A. (2022). Babaların yenidoğan bakımına katılımının baba bebek bağlanmasına etkisi. *Doğu Karadeniz Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 58-67.
- Wilson, C. L., Simpson, J. A. (2016). Childbirth pain, attachment orientations, and romantic partner support during labor and delivery. *Pers Relatsh*, Dec;23(4):622-644. doi: 10.1111/pere.12157.
- Karabekirlioğlu, K. (2015). Baba Olmak. Say Yayınları
- Cheng, E. R., Rifas-Shiman, S. L., Perkins, M. E., Rich-Edwards, J. W., Gillman, M. W., Wright, R., Taveras, E. M. (2016). The influence of antenatal partner support on pregnancy outcomes. *J Womens Health (Larchmt)*, Jul;25(7):672-9. doi: 10.1089/jwh.2015.5462
- Antoniou, E., Stamoulou, P., Tzanoulinou, M. D., Orovou, E. (2021). perinatal mental health; the role and the effect of the partner: a systematic review. *Healthcare (Basel)*, Nov 18;9(11):1572. doi: 10.3390/healthcare9111572.
- Özdemir, Y. (2022). Baba Beni Annemle Büyütür müsün? Bir Annenin Gözünden Baba. Elpis Yayınları.
- Shapiro, J. (2022). Baba Figürü. Sola Unitas Academy. İSTANBUL.
- Moniz, T. & Smith, J. A. (2011). Radikal Baba: Babalığın Sınırından Mektuplar, Habitus Yayıncılık, İstanbul.
- Seçkin, Ş., Oral, G. (2020). Bana Hazır Mısın Baba. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kulp, A. (2022). Hamileyiz! İlk kez baba olacaklar için hamilelik el kitabı. Sola Unitas Academy.
- Dowd, N. E. (2000). Redefining Fatherhood. New York University Press A New York And London.
- Bartlett, E. E. (2004). The effects of fatherhood on the health of men: a review of the literature. *Journal of Men's Health and Gender*, 1(2-3), 159-169.
- Plantin, L., Olykoya, A., & Ny, P. (2011). Positive health outcomes of fathers' involvement in pregnancy and childbirth paternal support: a scope study literature review. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, 9(1), 87-102.
- Smith, L. E., & Howard, K. S. (2008). Continuity of paternal social support and depressive symptoms among new mothers. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 763.
- Lindquist, C., McKay, T., and Bir, A. (2012). International U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation, ASPE Research Brief, Strategies for Building Healthy Relationship Skills Among Couples Affected.
- Tollestrup, J. (2018). Fatherhood initiatives: Connecting fathers to their children. Congressional Research Services.
- Özcan, H., İbrahim, A. R., & Çakır, A. (2018). Babalar ve gebelik süreci. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 49(1), 72-76.

GEBELİKTE BABALARI NELER BEKLER?

Pınar SERÇEKUŞ - Büşra DEĞİRMENCİLER

Geçmiş yıllarda erkeklerin çocuk bekleme, bebeğe hazırlanma gibi deneyimleri ihmal edilse de artık kadınlar gibi erkeklerin de gebeliğe özgü duygular yaşadığı bilinmektedir. Anne gebe iken babalar da çocuk beklemektedir. Kadınlar bu dönemde çevrelerinden, sağlık profesyonellerinden yardım aramaktadır. Ancak toplumsal cinsiyet rolleri, erkeklerin kendi sorunlarını tek başına çözmesini beklediği için, babalar kimseden yardım isteyemeyebilir. Bu nedenle babalar sürecin içerisinde kendini konumlandırmaya çalışır ve kendilerini ihmal edilmiş, dışlanmış hissedebilirler.

Erkekler gebelik haberi ile birlikte gurur ve rahatlama hisseder. Ancak sonrasında baba olmaya tamamen hazır olsalar bile kendilerini hazırlıksız yakalanmış hissedebilirler. Baba olma haberi alındığı andan itibaren karmaşık duygular hissedilmesi normaldir. Babalar güzel haberi alır almaz çok sevinebilir ardından kaygı yaşayabilir. Bu dönemde tıpkı annelerdeki gibi iç içe geçmiş duygular yaşanır. Bu duygulardan bazıları baba olmanın tarif edilmez heyecanı ve sevincidir. Bir bebeği yetiştirecek olmanın heyecanını doya doya yaşamak gerekir.

Bir yandan heyecan ve sevinç yaşanırken bir yandan kaygı ve korku hissedilir. Babalar, yeni sorumluluklar altında ne yapacağı kaygısı ve özgürlüğünü kaybetme korkusu yaşayabilir. Ayrıca hem eş hem bebek ile ilgili kaygılar yaşarlar. Baba için belirsizliklerle dolu bir dönem başlamaktadır. Bebeğimiz sağlıklı olacak mı? Cinsiyeti ne olacak? Eşim sağlıklı olacak mı? Gebelik ve sonrasında eşimle ilişkim bozulacak mı? vb. pek çok soru işareti içerisinde kaybolurlar. Babalar gebeliğe uyum sağlama, duygularını kontrol etme, bebeğin gelişimi, anne bedeninin deği-

şimi gibi pek çok yeni kavramla tanışır. Yeni sorumluluklarını keşfetmeye ve yerine getirmeye çalışırlar. Hayatın yeni bir dönemi başlarken, eski alışkanlıklar ve yeni sorumluluklar iç içe geçer. Bu dönemde yaşanan korku ve kaygılar normaldir ve her baba bu duyguları yaşamaktadır. Kaygılar hayatı sekteye uğratmadığı sürece işlevseldir. Kişiyi baba olmaya hazırlar. Kaygı, büyük ölçüde yeni sorumluluklardan kaynaklanır. Bir çocuğun babası olmak, onun hayatını şekillendirmek, eşinin değişen bedenine yardımcı olmak, yükünü hafifletmek vb. pek çok yeni sorumluluk, bunları başarabilme kaygısını da beraberinde getirir. Babalar kaygı ile baş edebilmek için kaygılarını eşi ile paylaşmalıdır. Yeni sorumluluklarını hayata geçirmeli, doktor muayenelerine katılmalı, doktora sorulacak soruları planlamalı, baba olan kişilerin deneyimlerine danışmalıdır. Kaygıların ve korkunun tamamen yok olması mümkün değildir. Çünkü kaygı ve korkular babaları harekete geçirerek, iyi bir baba olma yolunda adım atmalarını sağlar.

Kaygılar azalmaya başladığında yerini merak ve ilgiye bırakır. Merak ve ilgi babanın, iyi baba olmak için neler yapabilirim sorusuna cevap aramasını ve eşinin bedeninde neler olduğunu anlamaya çalışmasını sağlar. Bu dönemde anneler uyuma, hatırlama, lavaboya gitmekte, daha ilerleyen zamanlarda hareket etmekte zorlanabilir, midesi bulantısı, bacak krampları olabilir, ağlayabilirler... Bir baba olarak eşinize göstereceğiniz en güzel destek, öğrendiğiniz her yeni bilgi için kendinize yapılacak bir eylem seçmenizdir. Eşinizi gebelikte nasıl destekleyebileceğiniz kitabın diğer bölümlerinde ayrıntılı olarak verilmiştir.

Merak ve ilginin ardından babalar eşine ve bebeğine karşı yoğun sevgi ve şefkat duyguları hissetmeye başlar. Her anne bu dönemi eşinin şefkati ve aşkı ile yaşamayı ister. Tecrübesiz olmak babaların eşini desteklemesine engel değildir. Bulantılarla baş edemediğinde güçlendirme, yeni bir güne başlarken motive etme, yaptıklarına güzel sözler, en önemlisi her gün artan güzelliğine bir iltifat, kadınların iyi bir gebelik geçirmesine yardımcı olacaktır. Bu dönemde babalar iyi tanıdığını düşündüğü eşinin hormon değişimleriyle karşılaşır. Çok iyi anlaşılan çiftler dahi yeni zorluklar karşısında ne yapacağını bilemeyebilir. Babalar eşlerinin bazı konuları abarttığını düşünebilir. Unutulmamalıdır ki kadınlar bu dönemde duygularını abartılı yaşayabilir. Babalar bunun farkında olarak eşlerine sakin, destekçi ve anlayışlı yaklaşmalıdır. Baba, eşinin ve çocuğunun manevi ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Baba, yalnızca güç, otorite değil aynı zamanda aşk, şefkat ve huzurdur.

Kadınlar gebeliğin bedensel etkileri altındayken birtakım kısıtlamalar yaşar. Mide rahatsızlıkları nedeniyle her istediğini yiyemez, kendini ve bebeğini korumak için sevdiği bazı aktiveleri gerçekleştiremezler. Ancak babalar, normal hayatına devam edebilir. Anne adayları bazen bu durumu kıskanabilir ve kabullenmekte zorluk yaşayabilir. Babalar, eşlerinin hislerine yatıştırıcı, sakin ve ılımlı yaklaşarak bu sürecin hem kendileri hem eşi ve bebekleri için iyi geçmesini sağlamalıdır.

KAYNAKLAR

- Sevil, Ü., & Kavlak, O. (2003). Couvade Sendromu (Sempatik Gebelik). *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 6(6).
- Özkan, H., & Aksoy, A. N. (2011). Do expectant fathers experience sympathetic pregnancy?. *HealthMED*, 5(3), 643-647.
- Alpöge G. Anne-Baba Olmak. (2012). Bilgi Yayınevi. ANKARA
- Özdemir, Y. Baba Beni Annemle Büyütür müsün? Bir Annenin Gözünden Baba. (2022). Elpis Yayınları.
- Shapiro, J. (2022). Baba Figürü. Sola Unitas Academy. İSTANBUL.
- Moniz, T., & Smith, J. A. (2011). Radikal Baba: Babalığın Sınırından Mektuplar, Habitus Yayıncılık, İstanbul.
- Seçkin, Ş., Oral, G. (2020). Bana Hazır Mısın Baba. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Karabekirlioğlu, K. (2015). Baba Olmak. Say Yayınları.
- Kulp, A. (2022). Hamileyiz! İlk kez baba olacaklar için hamilelik el kitabı. Sola Unitas Academy.
- Düzgün, Ş. (2010). Eğitim sürecinde ana-babaların çocuklarına olan etkileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 225-238.
- Serçekuş, P., Değirmenciler, B., Özkan, S. (2018). Babanın Desteği Emzirme Sürecini Nasıl Etkiler? 1.Uluslararası, 3.Ulusal Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğiticiliği Kongresi. İzmir
- Su, M. & Ouyang, Y. Q. (2016). Father's role in breastfeeding promotion: lessons from a quasi-experimental trial in China. *Breastfeed Med*, 11:144-9. doi: 10.1089/bfm.2015.0144.
- Maycock, B., Binns, C. W., Dhaliwal, S., Tohotoa, J., Hauck, Y., & Burns, S. et al. (2013). Education and support for fathers improves breastfeeding rates: a randomized controlled trial. *J Hum Lact*, 29(4):484-90. doi: 10.1177/0890334413484387.
- Antoniou, E., Stamoulou, P., Tzanoulinou, M. D., Orovou, E. (2021). Perinatal mental health; the role and the effect of the partner: a systematic review. *Healthcare (Basel)*, 18;9(11):1572. doi: 10.3390/healthcare9111572.
- Bell, L., St-Cyr Tribble, D., Paul, D., & Lang, A. (1998). A concept analysis of parent-infant attachment. *Journal of Advanced Nursing*, 28(5), 1071-1081.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.
- Dolan, A. and Coe, C. (2011), Men, masculine identities and childbirth. *Sociology of Health & Illness*, 33: 1019-1034.
- Fenwick, J., Bayes, S., Johansson, M. A. (2012). Qualitative investigation into the pregnancy experiences and childbirth expectations of Australian fathers-to-be. *Sex Reprod Healthc*. Mar;3(1).
- Yanikkerem, E., Ay, S., Mutlu, S., Goker, A. (2013). Antenatal depression: prevalence and risk factors in a hospital based Turkish sample. *J Pak Med Assoc*, 63(4):472-7
- Ömür, M. (2020). Baba olmanın psikolojik sağlık, sosyal yaşantı ve kariyer üzerine etkileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 34-35.
- Balin, H. (2021). Aile içi rollerde babalığın önemi. *Çocuk ve Medeniyet*, 6(11), 55-81.
- Uyanık, A., Sadiç, E., Kaplan, N. (2023). Baba oluyorum: değişen rollerime uyum sağlıyorum. *Balkan Health Sci J*, 2(2):79-86.

GEBELİKTE ANNEDE FİZYOLOJİK OLARAK NELER OLUR?

Sibel ŞEKER

Çocuk sahibi olmak anne ve babaların yaşantısına yeni deneyimler sunar. Gebeliğin başlamasıyla anne adayının vücudunda gebeliği sürdürmek, bebeğin büyümesini sağlamak, hem annenin hem de bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak, annenin vücudunu doğum ve emzirmeye hazırlanmak için birtakım değişiklikler görülür. Bunlar sadece anne karnında büyüyen bebeğin ve rahmin çevre organlara uyguladığı baskıyı değil, gebeliğe bağlı hormonlar ile organ ve sistemlerin işleyişi ile ilgili değişiklikleri içerir. Meydana gelen bu değişiklikler doğumdan 6-8 hafta sonra normale döner.

Gebelik süresince anne vücudunda yaşanan bu değişiklikleri bilmek babaların annenin konforunu ve sağlayacakları desteği artırmak açısından önemlidir.

Gebelikte Annenin Hormonlarındaki Değişiklikler

Gebeliğin oluşması ve sürdürülmesi, anne vücudunun yeni duruma uyum sağlaması, bebeğin anne karnında büyümesi ve doğumun sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için çok sayıda hormon faaliyet göstermektedir. Bunlardan özellikle östrojen ve progesteron hormonları gebelikte annede görülen fizyolojik değişikliklerden daha fazla sorumludur. Östrojen ve progesteron gebeliğin başlangıcında annenin yumurtalıklarından salgılanırken, bebeğin beslenmesini sağlayan plasentanın oluşumundan sonra plasentadan salgılanmaya başlar.

Östrojen hormonu rahme giden kan miktarını artırarak anne karnında bebeğin beslenmesini sağlar. Ayrıca memelerin emzirmeye hazırlanması ile cilt, burun ve dişetindeki değişikliklerden sorumludur.

Progesteron ise bebeğin yerleşebilmesi için rahmin iç tabakasını hazırlar. Rahim kaslarının kasılmasını engelleyerek gebeliğin devam etmesini sağlar. Annenin kaslarının gevşemesini ve memelerin emzirmeye hazırlanmasından da sorumludur. Bunun yanında anne ve bebeğin artan enerji gereksinimlerini karşılayabilmek için tiroid bezi daha fazla çalışır.

Gebelikte Annenin Organ ve Sistemlerindeki Değişiklikler

Anne karnında bebeğin günden güne büyümesiyle birlikte sadece bebeğin içinde bulunduğu rahim değil, annenin tüm organ ve sistemlerinde bazı değişiklikler olur.

Üreme Organlarındaki Değişiklikler

Gebeliğin oluşumuyla birlikte, gebeliğin devamını sağlayan östrojen ve progesteron hormonlarının seviyeleri nedeniyle annenin yumurtalıkları gebelik süresince yeni yumurta üretimine ara verir ve yeni bir gebelik oluşmaz.

Bebeğin gebelik süresince büyümesine paralel olarak rahim de gittikçe büyür. Rahim normalde 7-9 cm boyunda, 60 gr ağırlığında, 5 cm enindedir. Gebeliğin sonunda ise 32 cm boyuna, 1000 gr ağırlığa ve 24 cm enine ulaşır. Gebelik haftalarına göre bakıldığında rahim, 5. haftada armut, 10. haftada greyfurt ve 12. haftada kavun büyüklüğüne ulaşır. Gebeliğin 12. haftasından itibaren leğen kemiğinin üstünde, 20. haftada göbek hizasında ve 36. haftada göğüs kemiğinin hemen altında hissedilir. Doğuma yakın, 38-40. haftalarda bebeğin doğum kanalına yerleşmeye başlaması nedeniyle 36. haftadan daha aşağı bir seviyeye iner.

Rahim ağzı ve vajina (hazne) gebelik süresince doğuma hazırlanır. Östrojen ve progesteron hormonlarının seviyesindeki artış tüm üreme organlarında kan damarlarının artmasına ve salgı bezlerinde büyümeye neden olur. Kan damarlarındaki artış rahim ağzı ve haznenin mavi-mor bir görünüm almasına neden olur. Salgı bezlerindeki büyüme ise kalınlaşma ve yumuşaklığın artması ile daha fazla salgı üretilmesini sağlar. Rahim ağzındaki salgı bezlerinin büyümesi sonucu rahime açılan kanal koyu kıvamda bir salgıyla dolar ve burada bir tıkaç oluşturarak bebeğin dış ortamdan korunmasını sağlar. Bu tıkaç doğum sırasında rahim ağzının genişlemesiyle atılır. Bu durum halk arasında nişan ya da kanlı tıkaç olarak bilinir ve doğumun başladığını gösteren belirtilerden biridir.

Gebelik boyunca yüksek östrojen seviyesi vajinada bulunan yararlı bakterilerin çoğalmasını sağlar. Bu sırada vajinadaki sıvıların asit düzeyi artar ve ortam zararlı mikroplardan korunmuş olur. Ancak tüm bu olaylar sırasında vajinada çok miktarda besin yer aldığından mantar hastalıklarının görülme olasılığı ile buna bağlı vajina ve idrar yollarının iltihaplanma sıklığı artar. Bu nedenle gebelik sırasında annenin hijyene dikkat etmesi, pamuklu iç çamaşırları giymesi ve sık sık değiştirmesi gerekir.

KAYNAKLAR

- Doğan Yüksekol, Ö., Evcili, F., Demirel, G. (2021). Normal Gebelik ve Bakım. Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Kızılkaya Beji, N., Özkan, S.A. (2015) Gebelikte görülen fizyolojik/psikolojik değişiklikler. N. Kızılkaya Beji (Ed.). Hemşirelere ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Kömürcü, N., Doğan Merih, Y. (2012). Doğum Öncesi Dönem. A. Coşkun (Ed.), Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği El Kitabı, koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Pairman, S., et al. (2015). Midwifery: Preparation for Practice. Churchill Livingstone Comp., Sydney, Australia.
- Taşkın, L. (2023). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. On sekizinci baskı. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
- Tucker Blackburn, S. (2014) Physiologic Changes of Pregnancy. Kathleen R. Simpson and Pat A. Greehan (Ed.) AWHONN's Perinatal Nursing. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, USA.
- Yazıcı, S., Günaydın, S. (2017). Gebelikte Anede Oluşan Değişiklikler. H. Karanisa-oğlu, S. Yazıcı, T. Yılmaz (Ed.). Doğum Öncesi Dönem ve Bakım. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

GEBELİKTE ANNEDE PSİKOLOJİK OLARAK NELER OLUR?

Samiye METE - Semra ELMAS

Gebelik sadece bebek ve anne ile ilgili olmayıp babanın da içinde yer aldığı çok özel bir dönemdir. Ancak bu süreç genellikle anne ve bebek odaklı olarak ele alınıp, babanın ihmal edildiği bir süreç olarak yaşanmaktadır. Oysa gebelik dönemi ebeveyn ve aile olma süreci için çok eşsiz fırsatlar sunar. Bu dönem anne ve baba adayları için daha önce hiç yaşamadığı bedensel ve duygusal değişimlerin yaşandığı zamanlardır. Günümüzde baba adaylarının sadece eşine destek olması değil



aynı zamanda sürecin bir parçası olarak kendi uyum sürecine de odaklanması beklenmektedir. Bu nedenle baba adayının da desteğe gereksinimi olacaktır. Ancak bu sağlık çalışanları için yeni ve yeterince bilgi birikiminin olmadığı bir durumdur. Bu bölümde baba adayları olarak siz; değişen bu yeni dönemde nelerle karşılaşacağınıza, ne tür değişiklikler yaşayacağınıza neler yapmanız gerekiyor ve nasıl uyum sağlayacağınıza ilişkin bilgileri bulacaksınız.

Gebelik doğal bir süreç olmasına karşın anne için bir stres kaynağıdır. Gebelik annelerin hem fiziksel hem de duygusal değişimler yaşamasına neden olur. Ayrıca anne adayının sosyal yaşamındaki değişimler de bu sürecin nasıl yaşanacağını önemli ölçüde etkiler. Sosyolojik olarak gebeliğin olumlu algılandığı bir çevrede bulunan anne ve baba adayları süreci daha olumlu ve rahat geçirmektedir. Gebelik genellikle fizyolojik ve psikolojik değişiklikler göz önüne

alınarak üç aylık dönemler olarak incelenir. Bu nedenle sizlere bu bölümü üçer aylık dönemler olarak sunacağız.

Gebeliğin İlk Üç Ayı

Gebeliğin ilk üç ayında anne bir yandan gebe olduğunu bilse de kendini gebe gibi hissetmez. Bu süreci kadın gebe olduğunu kabul etmek ile geçirir. Gebeliği mutluluk verici bir durum olarak algılayabildiği gibi endişe, kaygı, stres verici bir durum olarak da değerlendirebilir. Sosyal ve mesleki yaşamında oluşabilecek değişimler, ekonomik sorunlar, anneliğe hazır olmama korkusu anne adayını kaygılandırabilir. Bunun yanında memelerde hassasiyet, yorgunluk ve halsizlik, uykulu olma, bazen bulantı ve kusma, sık idrara çıkma gibi sorunlar yaşayabilir. Gebeliği isteme ve istememe durumuna göre bu belirtileri anlamlandırma şekli değişiklik gösterebilir. Anne bu yakınmaları hastalık ya da sorun olarak görebilir. Bu durumlar annenin karmaşık duygular yaşamasına ve duygusal dalgalanmalarına neden olabilirken, gebeliğe uyumunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Baba adayı olarak siz de yeni bir döneme giriyorsunuz. Eşinizin gebe olduğunu duyduğunuzda sevinebilir ancak kendinizi bu sürecin dışında gibi düşünebilir ya da öyle hissedebilirsiniz. Genellikle planlı gebeliklerde uyum daha kolay yaşanabilmektedir. Baba adayı olarak bu süreçte bazı bedensel ve ruhsal değişimler yaşayabilir kilo alabilir, bulantı şikayetleriniz olabilir ve kendinizi yorgun hissedebilirsiniz. Diğer taraftan ekonomik açıdan yeterliliğinizi sorgulayabilir, sorumluluklarınızın artması ile birlikte babalık rolünü yerine getirebilme konusunda kaygılı ve stresli olabilirsiniz. Yaşadığınız bu duyguları eşinizden saklamak isteyebilir, içinize atıyor olabilirsiniz. Bu düşünce ve duyguları tek başınıza yaşamak sizde ilave bir strese neden olabilir. Stres durumunda sizden beklenmeyen davranışlar, tepkiler gösterebilirsiniz. Bu durum eşiniz ve çevrenizle olan iletişiminizi olumsuz yönde etkileyebilir. Böyle bir durumda değişimlere uyum sağlayabilmeniz için sosyal ve psikolojik destek almanız faydalı olacaktır. Anlaşıldığınızı hissettiğiniz bir yakınınız ile tüm bu değişimleri ve duygularınızı paylaşabilirsiniz. Eğer böyle biri yok ise ya da hala kendinizi kaygılı hissediyorsanız profesyonel destek alabilirsiniz. Bu konuda gebe eğitimi ve danışmanlık veren hemşire, ebe, doktor vb. sağlık çalışanlarından yardım isteyebilirsiniz.

Bu süreçte anne gebeliğinin sizin tarafınızdan ve bazen de çevresi tarafından onaylandığını bilmek isteyebilir. Anne adayının duygularını ifade etmesi için ortam sağlamanız, yaşadığı sıkıntılar konusunda anlayışlı ve yardımcı olmanız sürecin daha sağlıklı geçmesini sağlayacaktır. Diğer taraftan ilk üç ay düşüklere olabileceği için eşiniz kendini korumak, dikkatli davranmak, cinsel ilişkiye girmemek, gebeliğini saklamak isteyebilir. Bu durum stres yaratabilir. Bu gibi durumlarda anne, onu ve bebeğini düşündüğünüzü, onlara yardımcı olmak istediğinizi hissetmek ister. Bu nedenle eşiniz ile duygu ve düşüncelerinizi kibar

KAYNAKLAR

- Allen, C., Cobey, K.D., Havlıček, J., Singleton, F.P., Hahn, A.C., Moran, C.N., Roberts, S.C. (2019). Preparation for fatherhood: A role for olfactory communication during human pregnancy?. *Physiology & Behavior*, 206, 175-180.
- Alvarenga, W.A.A., Sousa, M.C.S.C., Sales, J.K.L., Neris, R.R., De Montigny, F., Nascimento, L.C. (2024). Elements of fatherhood involved in the gestational period: a scoping review. *Rev Bras Enferm.*, 77(1):e20230029. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0029>
- Arslan, S., Okcu, G., Coşkun, A., Temiz, F. (2019). Kadınların gebeliği algılama durumu ve bunu etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 179-192.
- Bawadi, H.A., Qandil, A.M., Al-Hamdan, Z.M., Mahallawi, H.H. (2016). The role of fathers during pregnancy: A qualitative exploration of Arabic fathers' beliefs, *Midwifery*, 32, 75-80.
- Eggermont, K., Beeckman, D., Van Hecke, A., Delbaere, I., Verhaeghe, S. (2017). Needs of fathers during labour and childbirth: A cross-sectional study. *Women and Birth*, 30(4), e188-e197.
- Fuertes, M., Faria, A., Beeghly, M., Lopes-Dos-Santos, P. (2016). The effects of parental sensitivity and involvement in caregiving on mother-infant and father-infant attachment in a Portuguese sample. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 30(1), 147-156. <https://doi.org/10.1037/fam0000139>
- Hermansson, E., Mårtensson, L. (2011). Empowerment in the midwifery context—a concept analysis. *Midwifery*, 27(6), 811-816.
- Koçak, V., Ege, E. (2016). Prenatal tarama testi uygulanan gebelerin kaygı düzeyi ve ilişkili faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 26(4), 113-120.
- Latifses, V., Estroff, D. B., Field, T., Bush, J.P. (2005). Fathers massaging and relaxing their pregnant wives lowered anxiety and facilitated marital adjustment, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(4), 277-282.
- May, C., Fletcher, R. (2013). Preparing fathers for the transition to parenthood: Recommendations for the content of antenatal education. *Midwifery*, 29(5), 474-478.
- Mete, S., Ertuğrul, E., Uludağ, E. (2015). Bir doğuma hazırlık eğitim programı "doğumda farkındalık". *DEUHFED*, 8(2), 131-141.
- Michałek-Kwiecień, J., Kaźmierczak, M., & Karasiewicz, K. (2022). Closeness with a partner and parental bond with a child during the transition to parenthood, *Midwifery*, 105, 103209.
- Neri Mini, F., Saltzman, J. A., Simione, M., Luo, M., Perkins, M. E., Roche, B., Taveras, E. M. (2020). Expectant fathers' social determinants of health in early pregnancy. *Global Pediatric Health*, 7, 2333794X20975628.
- Pålsson, P., Persson, E. K., Ekelin, M., Halström, I. K., Kvist, L. J. (2017). First-time fathers experiences of their prenatal preparation in relation to challenges met in the early parenthood period: Implications for early parenthood preparation. *Midwifery*, 50, 86-92.
- Philpott, L. F., Leahy-Warren, P., Fitzgerald, S., Savage, E. (2017). Stress in fathers in the perinatal period: a systematic review. *Midwifery*, 55, 113-127.
- Philpott, L. F., & Corcoran, P. (2018). Paternal postnatal depression in Ireland: Prevalence and associated factors. *Midwifery*, 56, 121-127.

- Philpott, L. F., Savage, E., Fitzgerald, S., & Leahy-Warren, P. (2019). Anxiety in fathers in the perinatal period: A systematic review. *Midwifery*, 76, 54-101.
- Rollè, L., Giordano, M., Santoniccolo, F., & Trombetta, T. (2020). Prenatal attachment and perinatal depression: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2644.
- Scism, A. R., & Cobb, R. L. (2017). Integrative review of factors and interventions that influence early father–infant bonding. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46, 163-170.
- Shorey, S., Ang, L., & Tam, W. W. S. (2019). Informational interventions on paternal outcomes during the perinatal period: A systematic review. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 32(2), e145-e158. doi: 10.1016/j.wombi.2018.06.008
- Tehrani, S. G., Bazzazian, S., & Nayeri, N. D. (2015). Pregnancy experiences of first-time fathers in Iran: A qualitative interview study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(2).
- Trombetta, T., Giordano, M., Santoniccolo, F., Vismara, L., Della Vedova, A. M., & Rollè, L. (2021). Pre-natal attachment and parent-to-infant attachment: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 620942. doi: 10.3389/fpsyg.2021.620942
- Van-Vulpen, M., Heideveld-Gerritsen, M., Van Dillen, J., Oudemaatman, S., Ockhuijsen, H., & Van den Hoogen, A. (2021). First-time fathers' experiences and needs during childbirth: A systematic review. *Midwifery*, 94, 102921. doi: 10.1016/j.midw.2020.102921

GEBELİKTE BEBEKTE NELER OLUR?

Merve ÇAMLIBEL

Gebelik genellikle dokuz aylık bir süreç olarak düşünülse de aslında son adet tarihinden başlayarak 40 hafta veya 280 gün sürer. Gebeliğin başlangıcı, son adet tarihinin ilk günüdür ve döllenmenin gerçekleşmesinden yaklaşık iki hafta öncesine denk gelir. Dolayısıyla, gebelik döllenmeden sonra yaklaşık 266 gün veya 38 hafta olarak tanımlanır. Sağlık profesyonelleri de genellikle eşinize son adet tarihinin ilk gününü sorarak gebelik haftasını belirlemektedir.

Bebeğinizin gelişimi gebelik süresince trimester adı verilen üç aylık periyodları kapsayan üç dönemde incelenir. İlk 12 hafta birinci trimester, 13-28. hafta ikinci trimester, 29-40. hafta üçüncü trimester olarak adlandırılır. Sağlık profesyonelleri muhtemelen sizinle bebeğiniz hakkında haftalık gelişimlerine göre konuşacaktır.

Bebeğinizin gelişim sürecinde preembriyonel (döllenme), embriyonel ve fetal dönem olmak üzere üç aşama vardır. Çoğu kişi gebelikleri hakkında bu terimlerle konuşmaz, ancak bu terimleri bilmek de fayda vardır.

Preembriyonel Dönem (Döllenme)

Preembriyonel dönem bebeğinizin gelişiminin en kısa aşamasıdır. Döllenmiş yumurtanın rahme yerleşmesi ile biten ilk iki haftalık süreci kapsar. Sperm yumurtayı döller ve zigot adı verilen yapı oluşur. Zigot tipik olarak 23'ü anneden, 23'ü babadan gelen 46 kromozomdan oluşur. Bu kromozomlar bebeğinizin cinsiyetini ve fiziksel özelliklerini belirlemeye yardımcı olur. Zigotun yaklaşık bir hafta süren rahme doğru yolculuğu başlar. Bu yolculuk sırasında zigot birçok kez

bölündükten sonra rahme yerleşir ve iki ayrı yapıyı oluşturur. Bu yapıların biri sonunda embriyoya (ve daha sonra fetüse) dönüşürken, diğeri ise bebeğinizi anne rahminde besleyecek olan plasenta olarak adlandırılan yapıya dönüşür.

Embriyonel Dönem

Embriyonel dönem gebeliğin ikinci haftasının sonundan gebeliğin sekizinci haftasının sonuna kadar sürer. Bu dönemde bebeğinizin tüm organ ve sistemleri oluşmaya başlar. Dolayısıyla, siz ve eşiniz bu süreçte teratojen adı verilen embriyonun organ gelişimini olumsuz etkileyebilecek her türlü zararlı faktörlerden uzak durmalısınız. Bu faktörler arasında ilaçlar, madde kullanımı, enfeksiyonlar, radyasyon gibi etmenler bulunmaktadır.

Fetal Dönem

Gelişimin fetal aşaması sekizinci haftanın sonunda başlar ve doğuma kadar sürer. Embriyonel dönemde oluşan organlar bu evrede gelişimini tamamlar, tüm organ ve sistemler oluşur.

Embriyonel Dönem

Bu dönemde olan bebeğe embriyo denilir ve embriyonun gelişimi haftalara göre şöyledir:

3. Hafta: Gebeliğin beşinci haftası veya döllenmeden sonraki üçüncü hafta, gebelik hormonu adını verdiğimiz insan koryonik gonodotropin hormon (hCG) seviyesi hızla artar. Bu dönemde eşinizde, gebeliğin ilk belirtisi olarak adet görmesi durur. Bu haftada ektoderm, mezoderm ve endoderm adı verilen ilerde organ ve dokuların oluşumunu sağlayacak yapılar oluşur. Sonradan beyin, omurilik ve merkezi sinir sisteminin diğer sinir dokularını oluşturacak olan nöral tüp şekillenir. Üçüncü haftanın sonunda beyin, omurilik ve kalp gelişimi başlar. Kol ve bacaklar tomurcuk şeklinde gelişmeye başlar. Bebeğiniz 2-5 mm uzunluğundadır.

4. Hafta: Gebeliğin altıncı haftası veya döllenmeden sonraki dördüncü haftada bebeğinizin kol ve bacak tomurcukları büyüme ve gelişmeye devam eder. Kan hücreleri şekillenir ve kan dolaşımı başlar. Nöral tüpten beyin ve omurilik şekillenir. Kulak, göz ve ağız olacak yapılar belirginleşmeye başlar. Sağlık profesyonelleri muhtemelen vajinal ultrasonda kalbi oluşturacak hücre kümesindeki nabızları tespit edebilir. Bebeğinizin vücudu "C" şeklinde bir eğriliğe bürünmeye başlar. Bebeğiniz 6-11 mm civarındadır.

5. Hafta: Gebeliğin yedinci haftası veya döllenmeden sonraki beşinci haftada bebeğinizin beyni ve yüzü gelişmeye başlar. Yüzde göz, burun ve kulaklar gelişmeye başlar. Kalp düzenli bir ritimde atmaya başlar. Akciğerler gelişmeye başlar. Bebeğiniz 11-14 mm'dir.

6. Hafta: Gebeliğin sekizinci haftası veya döllenmeden sonraki altıncı haftada tüm önemli organlar ve vücut sistemleri gelişmeye devam etmektedir. Eller ve ayaklar öne doğru uzanmıştır. Göz kapakları, kulaklar ve burun çıkıntıları belirginleşmeye başlar. Göbek kordonu tamamen gelişmiştir ve bebeğinize anneden oksijen ve kan taşınmasına yardımcı olur. Kan dolaşımı ve beyin gelişmeye devam eder.

7. Hafta: Gebeliğin dokuzuncu haftası veya döllenmeden sonraki yedinci haftada dişlerin başlangıcı ve tat alma tomurcukları ile birlikte ağız oluşur. Vücut şekli daha çok insan görünümüne bürünmeye başlar. Ancak kafası hala vücut büyüklüğünün yarısını oluşturmaktadır. Sağlık profesyonelleri kalp atışını doppler ultrasonla duyabilir. Eşinizle birlikte kalp atışlarını duyurarak bebeğinize dair ilk heyecanı yaşayabilirsiniz.

8. Hafta: Gebeliğin onuncu haftası veya döllenmeden sonraki sekizinci haftada bebeğinizin el, ayak parmakları tamamen oluşmuştur ancak parmak aralarında ördek ayağı gibi perdeler vardır. El ve ayak tırnakları gelişmeye başlar. Bebeğiniz insan görünümü alır. Üreme organları da oluşmaya başlar ancak ultrasonda görmek için henüz çok erkendir. Cinsiyet tayini için biraz daha beklemeniz gerekli. Bebeğinizin baş popo uzunluğu (CRL: crown rumb length) 2,5-3 cm, ağırlığı yaklaşık 2 gr'dır.

Embriyonik dönemin sonunda yani 8. haftanın sonunda bebeğinizin pek çok organı oluşmuş ve dış görünümü değişmiş durumdadır.

Fetal Dönem

Sekizinci haftanın sonundan doğuma kadar bebeğinizin organları, dokuları ve sistemleri hızla büyüyüp olgunlaşacaktır. Bu süreçte 12. Haftadan itibaren embriyo olarak adlandırılan bebeğinizin fetüs adını alır. Fetüsün gelişimi ise haftalara göre şöyledir.

9. Hafta: Bu haftada bebeğinizin dizleri, dirsekleri ve ayak bilekleri hareketlidir ancak eşinizin herhangi bir tekmeleme hareketini hissetmesi için henüz çok erkendir. Bebeğinizin yüzü daha belirgin ve insana benzer bir hal almaya başlamıştır. Bebeğinizin karaciğerinde kırmızı kan hücreleri üretilmeye başlamıştır.

10. Hafta: Bu haftada bebeğinizin tırnakları çıkmaya başlar. Bebeğinizin yüzü artık daha gelişmiş bir profile kavuşmuştur. Bağırsakları karın içindedir.

11. Hafta: Bu haftada bebeğinizin kafası, vücuduyla orantılı olarak büyümeye başlar. Bebeğiniz idrar yapmaya ve bunu içinde bulunduğu suya (amniyotik sıvı) bırakmaya başlar. Bebeğiniz ayrıca bir miktar amniyotik sıvıyı da yutar. Endişelenmeyin normal bir durumdur. Bebeğinizde kemikleşmede artış başlar.

KAYNAKLAR

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (Erişim tarihi: 10.05.2024). Prenatal Development: How Your Baby Grows During Pregnancy. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/how-your-fetus-grows-during-pregnancy>
- Carlson, B. M. (2019). *Human Embryology and Developmental Biology*. (5th. Edition). Elsevier.
- Erenel, A.Ş., & Vural, G. (Eds.). (2020). *Hemşireler ve Ebeler İçin Perinatal Bakım* (1. Baskı). İstanbul, Türkiye: İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık.
- Kızılkaya Beji, N. (2015). *Hemşire ve Ebeler için Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Mayo Clinic. (Erişim tarihi: 15.05.2024). Fetal development: The 1st trimester. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-care/art-20045302>
- Mayo Clinic. (Erişim tarihi: 15.05.2024). Fetal development: The 2nd trimester. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/fetal-development/art-20046151>
- Mayo Clinic. (Erişim tarihi: 15.05.2024). Fetal development: The 3rd trimester. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/fetal-development/art-20045997#:~:text=Fetal%20development%20continues%20during%20the,weight%2C%20and%20prepare%20for%20delivery.&text=The%20end%20of%20your%20pregnancy,your%20baby%20face%20to%20face>.
- Moore, K. L., Persaud, T. V. N., & Torchia, M. G. (2019). *The Developing Human: Clinically Oriented Embryology*. (11th ed.). Elsevier.
- Murkoff, H., Mazel, S., & Hathaway, A. E. (2016). *What to Expect When You're Expecting*. Workman Publishing Company.
- Okumuş, H., & Mete, S. (2009). *Anne Babalar için Doğuma Hazırlık* (1. Baskı). İstanbul, Türkiye: Deomed Medikal Yayıncılık.
- Pekcan, N., & Deydağ, K. D. (2022). *Hemşirelik ve Ebelik Öğrencileri İçin Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* (1. Baskı). Ankara, Türkiye: Nobel Tıp Kitabevi.
- Sadler, T. W. (2018). *Langman's Medical Embryology*. (14th ed.). Wolters Kluwer.
- Simkin, P., Whalley, J., Keppler, A., Durham, J., & Bolding, A. (2018). *Pregnancy, Childbirth, and the Newborn: The Complete Guide*. Hachette UK.
- Toker, H. (2006). *Gebelik, Doğum ve Bebek Bakımı* (1. Baskı). İstanbul, Türkiye: Dharma Yayınevi.

BABA- BEBEK BAĞLANMASI NASIL GÜÇLENİR?

Hülya OKUMUŞ - Gamze DURMAZOĞLU

Baba-Bebek Bağlanması Nedir?

Bir bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden en iyi şekilde gelişmesinde ebeveynlerinin rolü oldukça büyüktür. Ebeveynlerden her birinin bebeği üzerindeki etkisi ayrı ayrı önemlidir. Baba olmak tıpkı anne olmak gibi eşsiz bir deneyimdir. Baba bir çocuk için her zaman yönlendirici bir rehberdir. Bu kıymetli rehber ve bebeği arasında yaşam boyu devam edecek olan duygusal bir bağ vardır. Bu bağ'ın oluşmasında "bağlanma" terimi kullanılmaktadır.



Bağlanma; bebek ile ona bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, bebeğin bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağdır. Anne ile bağlanma anne karnında başlayıp anne ile bebeğin birbirini gördüğü doğum anında güçlenen ve sürdürülen bir süreçtir. Baba ile bağlanma bebeğin anne karnında babasının sesini duyduğu, dokunuşlarını hissettiği anda başlar.

Babaların bebekleri üzerindeki etkileri ilk yıllarda oldukça fazladır. İlk yıllarda babanın bebeği ile kuracağı bağ, gelecek yıllarda kuracakları ilişkiyi belirleyecektir. Hatta bu bağlanma ve ilişki bebeklerin ileride kendi çocuklarıyla nasıl etkileşime girecekleri üzerinde bile çok önemli bir etkiye sahip olacaktır.

Bir bireyin tüm yaşamı boyunca mutlu olabilmesinin temellerini bebeklik döneminde anne ve babası ile kurduğu bağ oluşturur. Henüz bebeklik döneminde deneyimlenen bu bağ, bebek büyüdüğü zaman da kişiler arası ilişkilerini belirler. Bu nedenle bebeğin anne ve babası ile oluşturduğu “bağlanma” sağlıklı bireylerin yetişmesi ve dolayısıyla da sağlıklı bir toplum oluşması için oldukça önemlidir. Bebeğin babası ile ilişkisi onun zihinsel, ruhsal ve bedensel gelişimini etkiler.

Bağlanma insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlıdır. İlk tanışma evresiyle başlar ve bağlanmanın gelişimiyle sonuçlanır. Yeni doğan bir bebek için kendisine güvenli bir şekilde bakım veren kişiler çok önemlidir. Bakım sürecinde baba da anne kadar önemli bir figürdür. İşte bu nedenle baba olarak siz bebeğiniz için çok değerlisiniz. Sizin kucağınız, bakışınız dokunmanız onun güven duyduğu bir alanı oluşturmaktadır. Bebeğiniz ile bağlanmanızı güçlendirmek için sizin bu süreci bilme ve tanımaya gereksiniminiz vardır. Bebeğiniz size ne kadar güçlü bir şekilde bağlanırsa gelecekte de kendisini sevilen ve değerli biri olarak algılayacaktır.

Gebelik döneminde annede bazı hormonal değişiklikler meydana gelir. Bilimsel çalışmalar ilginç bir şekilde baba adaylarında da anneninkine benzer hormon değişiklikleri ya da fizyolojik değişiklikler yaşandığını göstermiştir. Anne- baba ve bebek arasındaki bağın kurulmaya başlamasında kortizon dediğimiz hormonun etkisinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Tıpkı annede olduğu gibi baba adaylarında da yükselen bu hormon seviyesi baba bebek bağlanmasının öncüsüdür. Bebeğin anne ve babasına



bağlanması anne karnındaki dönemden başlayıp bebeklik döneminde gelişerek devam etmesi nedeniyle baba adayları gebelik boyunca anne karnındaki bebekleri ile konuşarak, onların hareketlerini izleyerek, annenin karnını okşayıp fiziksel temas kurarak bu bağın güçlenmesini sağlayabilirler. Anne ve babanın bebeği ile ilgili hayalleri, düşünceleri, duyguları, beklentileri aslında doğmamış bebekleri ile aralarında oluşan duygusal bir bağlantı yoludur. Bu yol duyarlı ve yeterli anne-baba olma gelişimini olumlu yönde etkiler.

Gebelik döneminde eşleriyle daha iyi ilişki kuran, eşlerine gebelik sürecinde daha fazla destek olan, onlar ile birlikte doğuma hazırlık sınıflarına katılıp eğitim alan babaların bebekleri ile arasındaki bağın daha güçlü olduğu belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Benware, J. (2013). Predictors of father-child and mother-child attachment in two-parent families. Utah State University, Logan, Utah.
- Brott, A. A., Ash, J. (2010). The expectant father: Facts, Tips, and Advice for Dads-to-Be (New Father Series).
- Çelik Yaşar, Ç. (2020). Baba adaylarında yetişkin bağlanma tipi, anksiyete düzeyi, aleksitiminin prenatal ve postnatal baba bebek bağlanmasında etkileri (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul:66.
- Dennis, C. L., & Dowswell, T. (2013). Psycho-social and psychological interventions for preventing postpartum depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).doi: 10.1002/14651858.CD001134.pub3.
- Güleç, D., & Kavlak, O. (2013). The study of reliability and validity of paternal-infant attachment scale in Turkish society Baba-bebek bağlanma ölçeği'nin Türk toplumunda geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 170-181.
- Güler Kaya, İ. (2020). Gebelikte baba desteğinin paternal bağlanmaya etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Güneş, E., & Işık, C. (2023). Maternal-paternal bağlanmayı etkileyen faktörler ve ebelik yaklaşımları. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 5(1), 89-95.
- Işık, S., Egelioglu Cetişli, N. (2020). Paternal depresyon ve baba-bebek bağlanması arasındaki ilişki. *Cukurova Med J*. 45(4):1663-1671.
- Kara, M., & Çetinkaya, Ş. (2019). Türk toplumunda babalık kavramı ve baba-bebek bağlanmasında hemşirelik. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 11(2).
- Kıraç, A., Altuntaş, D., Hançar, D., & Akman, G. (2021). Baba bebek bağlanmasının desteklenmesinde hemşirenin rolü. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 33-40.
- Koptur, A., & Emül, T. G. (2017). Fetüs ve yenidoğanda bağlanmanın iki yüzü: Maternal ve paternal bağlanma. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 33(3), 138-152.
- Küçümen, G., Güney, G. Z. D., Özcanan, Ç., & Erdoğan, N. (2021). Babaların paternal adaptasyon düzeyi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 3(2), 61-66.
- Noh, N. I., & Yeom, H. A. (2017). Development of the korean paternal-fetal attachment scale (K-PAFAS). *Asian Nursing Research*, 11(2), 98-106.
- Sağlam, D., & Dalgıç, A. İ. (2023). Yenidoğan döneminde paternal bağlanmanın önemi ve baba dostu hemşirelik uygulamalarının sürece etkisi: Gelecekteki derleme. *Akdeniz Hemşirelik Dergisi*, 2(1), 10-18.
- Skelton, E., Cromb, D., Smith, A., van Poppe, M. P. M., Morland, C., Harrison, G., ... & Ayers, S. (2024). "It's not just the medical aspects that are important": A qualitative exploration of first-time parents' experiences of antenatal imaging and their influence on parent-fetal bonding. *Radiography*, 30(1), 288-295.
- Sürücüler, H. (2019). 6-12 Aylık bebeği olan babalara verilen eğitimin baba-bebek bağlanma durumuna etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Balıkesir:116.
- Thompson RA. Attachment Theory and Research. in *Child and Adolescent Psychiatry*, 3rd ed. editor Lewis, M. Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins, 2002.

Üzel N, Özbalcı S. Bağlanma. 1st ed. Beyazova U, editor. Vol. 1. Ankara: Modern Tıp Kitabevi; 2018.

Verhees, M. W., Lotz, A. M., de Moor, M. H., van IJendoorn, M. H., Fidder, A. A., Buisman, R. S., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2023). Effects of a Soft Baby Carrier on Fathers' Behavior and Hormones: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Child and Family Studies*, 1-16.

Yu, C. Y., Hung, C. H., Chan, T. F., Yeh, C. H., & Lai, C. Y. (2012). Prenatal predictors for father–infant attachment after childbirth. *Journal of clinical nursing*, 21(11-12), 1577-1583.

DOĞUMDA BABALARI NELER BEKLER?

Gözde GÖKÇE İSBİR

Aileye yeni katılacak bireyin doğumu, anneler gibi babaların da karmaşık duygularla beklediği bir deneyimdir. Kültürel ve sosyolojik olarak doğum anlarına küçük yaşlardan itibaren neredeyse her birey maruz kalır. Doğum her ne kadar anne bedeninde gerçekleşen bir eylem olsa da nasıl gerçekleşeceği babalar için de merak konusudur. Buna rağmen, birçok baba adayı doğumla ilgili tercih ve kararları, anne ve sağlık profesyonellerine bırakır. Çünkü çoğu baba adayı kendisini bu sürece ait hissetmez. Oysaki hem yeni bireyin aileye katılımı ile değişecek olan aile dinamiklerine uyum hem baba olma rolüne uyum için hem de annenin doğum sürecinde desteklenmiş ve güvende hissedebilmesi için sürecin bir bütün olarak düşünülmesi ve süreç boyunca babanın varlığının kesintisiz sürdürülmesi oldukça önemlidir. Baba adayının, anne adayıyla birlikte doğuma hazırlanması aslında birlikte ebeveynliğe hazırlanmaları anlamına gelir. Doğuma hazırlık süreci bir yandan ebeveynlik rolüne uyumu güçlenmesini sağlarken, diğer yandan çiftlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin yeniden yapılanmasına da olanak tanır. Doğuma hazırlanırken bebekleri için birlikte karar alma becerisi kazanmış olurlar, sürecin her birey için doyumlu bir yaşam deneyimi olabilmesi için birlikte çabalarlar. Anne adayları doğuma hazırlık sürecinde baba adayının da varlığı ile kendini daha güvende hisseder. Ancak ülkemizde baba adaylarında doğumun anne ve bebek iş birliğinde yapılacağı ve babanın bu süreçte yer almasına gereksinim olmadığı inancı yaygındır. Doğuma hazırlık sınıflarına anne adaylarına eşlik ederek gelen baba adaylarının çoğu doğumun anlatıldığı bölümlerde kendini ait hissetmez ve geri durması gerektiğini düşünür. Oysaki doğum profesyonelleri ve doğuma hazırlık sınıfı eğitimcileri olarak babaların

doğumu anlamalarını önemseriz. Doğumu anlama konusunda istekli olan baba adaylarının doğuma hazırlık süreçlerine entegrasyonlarının ve doğum ile ilgili yapılan planlamalara katılımlarının daha fazla olduğunu ve doğum sürecinde anneye daha nitelikli bakım sunabildiğini gözlemleriz. Baba adayları doğumu anladıklarında ve bu doğrultuda doğum sürecinde kendilerine ait olan konumu netleştirdiklerinde; kendini daha iyi, sakin ve güvende hissederler, doğumun doğal akışına saygı duyarlar ve süreçteki varlıklarından doyum alırlar.

Doğumu Anlamak Neden Önemlidir?

Doğum doğası gereği kendiliğinden gerçekleşen bir yaşam deneyimidir. Aslında yeni bir bireyin oluşum ve dünyaya gelme süreci olan gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme bakıldığında, bu sürecin doğal bir yaşam deneyimi olduğu, çoğunlukla herhangi bir desteğe gereksinim duyulmadan kendiliğinden gerçekleştiği bilinir. Doğumun basit bir işleyişi ve süreci vardır. Aslında doğum bir bireyin doğumuna şahitlik etmekten öte değildir. Anne bebeğinin doğumuna bedeniyle, benliğiyle, duygularıyla, ilişkileriyle şahitlik ederken babalar da aslında anneler kadar doğum sürecinin içindedir, sadece doğum eylemi bedenlerinde gerçekleşmez. Ancak doğum babalar için de derin kimlik değişimlerini içinde barındırır. Bu nedenle, toplumun gelecekteki sağlığı için doğumun anlaşılması, bu süreçte babaların da doğumu anlamaya dair farkındalık kazanmaları oldukça önemlidir. Bu bölümde siz baba adaylarının doğumun doğal akışının nasıl gerçekleştiğini kolayca anlamanıza yardımcı olacağız.

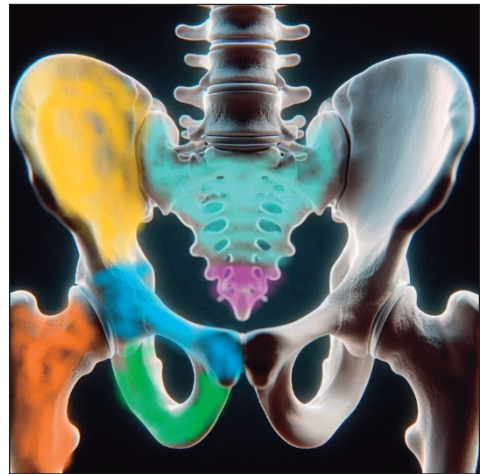
Doğumu Anlamak İçin Bilinmesi Gerekenler

Doğum milyonlarca yıldır memeli türleri tarafından gerçekleştirilen ve neslin devamlılığını sağlayan doğal bir yaşam olayıdır. Bir bireyin oluşumu ve dünyaya gelmesi sürecine bakıldığında anlaşılması en zor olan bölümün anne ve babadan gelen iki hücrenin buluşup, bölünüp, çoğalarak olağanüstü kusursuz bir yapı olan insanın oluşması evresinin olduğunu söylenebilir ki bu süreç hiçbir şey yapılmadan kadın ve erkek bedeninde var olan bilgiyle kendiliğinden gerçekleşir. Benzer şekilde kadın bedeninde doğumunda bilgisi vardır ve bu bilgi nesiller boyunca aktarılır. Dolayısıyla ilk olarak kadın bedeninde var olan bilgiye ve bu bilginin tüm işleyişi kendiliğinden kusursuzca gerçekleştirildiğine inanarak ve güvenerek sürece başlayabiliriz. Doğum birçok birey için oldukça soyut ve anlaşılması zor bir eylem olarak algılanır, oysaki oldukça basit bir işleyiş söz konusudur. Doğumun anlaşılma sürecini kolaylaştırmak için olabildiğince somutlaştırmak kolaylaştırıcı faktör olacaktır. Günlük yaşamda bir ürünün üretilme sürecini anlamak istediğimizde önce üreten mekanizmayı tanırız sonra da işleyişi anlamaya odaklanırız. Bu doğrultuda, doğumu anlayabilme sürecine doğumdaki kadın bedenini tanıyarak başlayabiliriz.

Kadın bedeni doğumu gerçekleştirebilmesi için mükemmel şekilde tasarlanmıştır. Doğumu anlamak için doğumun gerçekleştiği kemik yapıyı, doğumda görev alan kasları ve doğum hormonlarını tanımak doğumun işleyişini anlamayı kolaylaştıracaktır.

Doğumun Gerçekleştiği Kemik Yapı

İlk olarak doğumun gerçekleştiği kemik yapıyı basitçe keşfedebiliriz. Her insanda bulunan pelvis (leğen) kemiği kadınlarda erkeklere göre biraz farklıdır ve bebeğin geçişine olanak tanıyacak şekilde değişebilen bir yapıya sahiptir. Kadınlardaki pelvis kemiğinin iç hacmi daha fazla olup, alt açısı daha geniştir. Bebeğin geçişini sağladığı bu yolda doğma sürecinde ona referans olan birçok girinti çıkıntı mevcuttur. Bebeğin kafası ve bedeni bu girinti çıkıntıların rehberliğinde gereken değişimi göstererek rahatlıkla doğar. Doğuma hazırlık sınıflarında anne-baba adayları pelvis kemiği maketini incelediklerinde bebeğin bu kadar girintili çıkıntılı bir yapıya kendini uyumlandırarak nasıl doğabildiğine ilk olarak çok şaşırırlar. Ancak pelvis kemiğini tanıdıkça bu olağan üstü yapıya hayranlık duyarlar. Bebek her bir girinti çıkıntıya dokunduğunda kıvrılma, dönme gibi pozisyonel değişiklikler yaparak doğum yolunda ilerler. Kadının pelvis kemiği de doğum süresince bebeğin geçişine olanak sağlayacak şekilde değişim gösterir. Kemik pelvis 8 bölümden oluşan bütün bir yapıdır. Her iki taraftaki yapıyı önde birleştiren Şekil 1'de mavi olarak belirtilen pubis kemiklerinin birleştiği bölümde bir bağ vardır. Arkada kuyruk sokumu kemiği olarak bilinen mor ile gösterilen koksiks kemiği ile üstte yeşil olarak belirtilen sakrum (bel) kemiği yine bir bağ ile tutunur. Koksiks, pelvis kemiğinde tek hareketli yapıdır ve bu hareket doğumun rahatlıkla gerçekleşmesine olanak tanımaktadır. Kemikleri birbirine bağlayan bağlar gebelik hormonları sayesinde esnek bir hal alır. Bu esneklik ve hareketlilik doğum sürecinde bebeğin geçiş alanının genişlemesine önemli katkılar sunar. Bebek doğum kanalında ilerlerken önde yer alan bağ yanlara doğru esneyerek, arkadaki hareketli kemik olan koksiks ise arkaya doğru esneyerek doğum yolunun genişlemesini sağlar. Anneler doğum sürecinde kemik yapının esnekliğine ve hareketliliğine katkı sağlayacak pozisyonlar aldıklarında bebekler doğum yolunda daha kolaylıkla ilerleyebilmektedir. Dolayısıyla doğum sürecindeki kemik yapıyı ve değişimlerini bilmeniz anne adayının uygun pozisyonları alabilmesine destek olabileceğinize olanak tanıyacaktır.



Şekil 1. Pelvis (leğen kemiği)

KAYNAKLAR

- Ayers, S., Sawyer, A., (2019). The impact of birth on women's health and well-being. In: Taubman-Ben-Ari, O. (Ed.), *Pathways and Barriers to Parenthood : Existential Concerns Regarding Fertility, Pregnancy, and Early Parenthood*. Springer International Publishing, New York, pp. 199–2018.
- Blackburn, S. (2017). *Maternal, Fetal, & Neonatal Physiology-E-Book: Maternal, Fetal, & Neonatal Physiology-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., ... & Buckley, S. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *PLoS One*, 15(7), e0230992.
- Saxbe, D. E. (2017). Birth of a new perspective? A call for biopsychosocial research on childbirth. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 81-86.
- Simkin, P. (2018). *Birth Partner 5th Edition: A Complete Guide to Childbirth for Dads, Partners, Doulas, and All Other Labor Companions*. Harvard Common Press.
- van Vulpen, M., Heideveld-Gerritsen, M., van Dillen, J., Maatman, S. O., Ockhuijsen, H., & van den Hoogen, A. (2021). First-time fathers' experiences and needs during childbirth: A systematic review. *Midwifery*, 94, 102921.
- Yaman, S., Koç, E. M. E., Hançerlioğulları, N., & Tekin, Ö. M. (2023). Doğum eyleminde maternal ve fetal kanda melatonin ve beta-endorfin düzeylerinin değerlendirilmesi. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 20(1), 1662-1667.

BİR BABA NASIL BİR DOĞUM DESTEKÇİSİ OLABİLİR?

Elif ULUDAĞ - Sinem GÖRAL TÜRKÜ

Doğum, her iki ebeveynin de önemli olduğu ortak bir deneyimdir. Ancak ebeveynler doğumu farklı şekilde deneyimlemektedirler. Bu nedenle babaların da doğum deneyimleri dikkate alınmalıdır. Babalar da doğum sürecine dahil olmayı istemekteler ve farklı şekillerde sürecin bir parçası olmaya çalışılmaktadırlar. Babalar bebeklerinin doğumlarına 1990 yılından bu yana daha fazla dahil olmaktadır.

Babaların doğumda hazır bulunmaları, duygusal olarak daha ilgili ve olgun bir babalıkla ilişkilendirilmiştir. Babaların doğum sürecinde yer almalarının hem babaların hem eşlerinin hem de çocuklarının sağlığına fayda sağladığı belirtilmiştir. Ayrıca babaların doğum sürecine katılmaları çiftler arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir ve babaların bebekleri ile daha kolay bağ kurmasını sağlayabilir. Bununla birlikte babaların doğum sürecine dahil olması, onların çocukların hayatına katılımını artırır ve çocukların bilişsel ve ruhsal sağlıklarının daha iyi gelişmesine katkı sağlar.

Babaların doğum sürecinde rol almalarının bu önemli sonuçları onların doğum sırasındaki deneyimlerini daha önemli hale getirmiştir. Bu nedenle babaların doğum sürecine nasıl destek olabileceklerinin açıklanması önemlidir. Bu bölümde babaların doğum sürecinde eşlerine nasıl destek olabilecekleri açıklanacaktır.

Doğumun Babalar İçin Anlamı

Doğum çoğunlukla hayat değiştiren bir durumdur ve ebeveyn olmayanları ebeveyn yapan geri dönüşü olmayan bir olaydır. Doğumla birlikte erkekler

babalığa geçiş sürecini yaşamaktadırlar. Babalığa geçiş, bir erkeğin hayatındaki en önemli dönemlerden biridir ve fiziksel, duygusal, psikolojik ve ruhsal bir yolculuktur. Doğumla birlikte erkeklerin ilk kez kendilerini baba olarak yeniden tanımlamaları gerekmektedir. Çocuk doğduktan sonra, her baba gerçek ailesinin başladığını düşünür ve bu durum babalığa atılan yeni bir adım ve alışılması gereken büyük bir değişiklik anlamına gelmektedir.

Babalar için doğum süreci ve çocuğun doğduğu an 'babalık yolculuğu' olarak tanımlanmakta ve baba olmanın temel süreci olduğu ifade edilmektedir. Doğum deneyiminin babaların doğumdan sonraki süreçte babalığa uyum sağlamasında önemli olduğu belirtilmektedir. Doğumun babalar için anlamının büyük ve özel olduğu görülmektedir. Bu nedenle babaların doğum deneyimleri önemlidir. Geleneksel olarak babalar hamilelik, doğum ve yeni ebeveyn olma süreçlerinde çok az ilgi görmüştür. Bu nedenle ihtiyaçları ve deneyimleri büyük ölçüde göz ardı edilmiştir. Doğum süreci düşünüldüğünde kadın hayat veren bir "beden" olarak "yıldızdır", baba ise çoğunlukla doğum sürecinin dışındadır. Babaların da sürece dahil olmak istedikleri ve farklı şekillerde sürecin bir parçası olmaya çalıştıkları belirtilmektedir. Ancak genellikle babalar doğum sürecinden kendilerini dışlanmış hissetmektedirler. Bununla birlikte babalar olumlu bir doğum deneyimi yaşamak istediklerini belirtmişlerdir.

Babaların olumlu bir doğum deneyimi yaşayabilmeleri için anne ve bebeğin güvenliğinin sağlanması, babanın doğum sürecinde anneye nasıl destek olacağına bilinmesi ve doğum ağrısının yönetiminin bilinmesi, doğum sonrası bakımın ve anne ile uygun iletişimin öğrenilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca babaların olumlu bir doğum deneyimi yaşayabilmeleri için babaların doğuma ilişkin yaşadığı kaygı, stres ve doğum korkusunun da dikkate alınması gerekmektedir. Doğum korkusunun önlenmesinde danışmanlık ve doğuma hazırlık sürecinde babaların göz ardı edilmemesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Çocukları ile ilk kez tanıştıkları bu süreçte babaların olumlu bir doğum deneyimi yaşayabilmeleri için doğuma hazırlık süreçleri önem taşımaktadır.

Babaların Doğuma Hazırlık Süreci

Doğum süreci babalar içinde bilinmeyen bir durumdur ve bu durum karşısında güvensizlik endişe ve bilgi eksikliği yaşarlar. Baba adayının kendini doğum sürecine hazırlayabilmesi ve eşine destek rolünü uygulayabilmesi önemlidir. Baba adayları doğuma hazırlanırken, doğum sürecinde annelere verecekleri bakımı tamamen yeni bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Doğum onlar için büyük bir olaydır ve kendilerini doğum sürecine hazırlayabilme ihtiyaçları vardır. Babaların iyi bir doğum destekçisi olabilmelerinde doğum öncesi eğitimlere katılmalarının ve doğum ekibi ile iletişim kurmalarının önemli olduğu belirtilmektedir.

KAYNAKLAR

- Allport, B. S., Johnson, S., Aqil, A., Labrique, A. B., Nelson, T., Kc, A., Carabas, Y. ve Marcell, A. V. (2018). Promoting Father Involvement for Child and Family Health. *Academic Pediatrics, 18*(7), 746–753.
- Antoniou, E., Stamoulou, P., Tzanoulinou, M. D., & Orovou, E. (2021). Perinatal Mental Health; The Role and the Effect of the Partner: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland), 9*(11), 1572.
- Beck C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing Research, 50*(5), 275–285.
- Bélanger-Lévesque, M. N., Dumas, M., Blouin, S. ve Pasquier, J. C. (2016). "That was intense!" Spirituality during childbirth: a mixed-method comparative study of mothers' and fathers' experiences in a public hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth, 16*(1), 294.
- Bergström, M., Rudman, A., Waldenström, U. ve Kieler, H. (2013). Fear of childbirth in expectant fathers, subsequent childbirth experience and impact of antenatal education: subanalysis of results from a randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, 92*(8), 967–973.
- Carvalho, C.F.S., Carvalho, I.S., Brito, R.S., Vitor, A.F. ve Lira, A.L.B.C. (2015). The partner as a caregiver in the birth process. *Rev Rene, 16*(4), 613–21.
- Chikalipo, M. C., Chirwa, E. M. ve Muula, A. S. (2018). Exploring antenatal education content for couples in Blantyre, Malawi. *BMC Pregnancy and Childbirth, 18*(1), 497.
- Cooper, S. (2005). A rite of involvement? Men's transition to fatherhood. *Durham Anthropology Journal, 13*(2), 1–24.
- Dagla, C., Antoniou, E., Sarantaki, A., Iliadou, M., Mrvoljak-Theodoropoulou, I., Andersson, E. ve Dagla, M. (2023). The Effect of Antenatal Education on Expectant Fathers' Attitudes toward Breastfeeding and Attachment to the Fetus. *Nursing Reports (Pavia, Italy), 13*(1), 243–254.
- Dellmann, T. (2004). "The best moment of my life": a literature review of fathers' experience of childbirth. *Australian Midwifery, 17*(3), 20–26.
- Edwards, R. C., Thullen, M. J., Isarowong, N., Shiu, C. S., Henson, L., & Hans, S. L. (2012). Supportive relationships and the trajectory of depressive symptoms among young, African American mothers. *Journal of family psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 26*(4), 585–594. <https://doi.org/10.1037/a0029053>
- Ganapathy, T. (2015). Tokophobia among first time expectant fathers. *International Journal of Psychiatric Nursing, 1*, 99–106.
- Gungor, I. ve Beji, N. K. (2007). Effects of fathers' attendance to labor and delivery on the experience of childbirth in Turkey. *Western Journal of Nursing Research, 29*(2), 213–231.
- Hallgren, A., Kihlgren, M., Forslin, L. ve Norberg, A. (1999). Swedish fathers' involvement in and experiences of childbirth preparation and childbirth. *Midwifery, 15*(1), 6–15.
- Hanson, S., Hunter, L. P., Bormann, J. R. ve Sobo, E. J. (2009). Paternal fears of childbirth: a literature review. *The Journal of perinatal education, 18*(4), 12.
- Howarth, A. M., Scott, K. M. ve Swain, N. R. (2019). First-time fathers' perception of their childbirth experiences. *Journal of Health Psychology, 24*(7), 929–940.
- Johansson, M., Fenwick, J. ve Premberg, A. (2015). A meta-synthesis of fathers' experiences of their partner's labour and the birth of their baby. *Midwifery, 31*(1), 9–18.

- Johansson, M., Rubertsson, C., Rådestad, I. ve Hildingsson, I. (2012). Childbirth - an emotionally demanding experience for fathers. *Sexual & Reproductive Healthcare: Official Journal of the Swedish Association of Midwives*, 3(1), 11–20.
- Lamb, M. E. (2000). The history of research on father involvement: An overview. *Marriage & Family Review*, 29(2-3), 23-42.
- Ledenfors, A. ve Berterö, C. (2016). First-time fathers' experiences of normal childbirth. *Midwifery*, 40, 26-31.
- Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., Cashion, K. ve Alden, K.R (2019). *Maternity & Women's Health Care*, 12th ed. Elsevier Mosby Company: Maryland Heights, MI, USA. ISBN 9780323721530.
- Masoumi, M. ve Elyasi, F. (2021). Tokophobia İn Fathers: A Narrative Review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), e104511.
- Modarres Nejad V. (2005). Couples' attitudes to the husband's presence in the delivery room during childbirth. *Eastern Mediterranean Health Journal = La revue de sante de la Mediterranee orientale = al-Majallah al-sihhiyah li-sharq al-mutawassit*, 11(4), 828–834.
- Moran, E., Bradshaw, C., Tuohy, T. ve Noonan, M. (2021). The Paternal Experience of Fear of Childbirth: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1231.
- Palioura, Z., Sarantaki, A., Antoniou, E., Iliadou, M. ve Dagla M. (2023). Fathers' Educational Needs Assessment in Relation to Their Participation in Perinatal Care: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(2), 200.
- Palkovitz, R. (2007). Transitions to fatherhood. *Why Fathers Count*, 25-41.
- Premberg, Å., Carlsson, G., Hellström, A. L. ve Berg, M. (2011). First-time fathers' experiences of childbirth--a phenomenological study. *Midwifery*, 27(6), 848–853.
- Role of the birth partner. (2024). Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System. Erişim adresi: <https://www.mybirthmychoice.co.uk/>
- Rondung, E., Thomtén, J. ve Sundin, Ö. (2016). Psychological perspectives on fear of childbirth. *Journal of Anxiety Disorders*, 44, 80–91.
- Rouhe, H., Salmela-Aro, K., Toivanen, R., Tokola, M., Halmesmäki, E., Ryding, E. L. ve Saisto, T. (2015). Group psychoeducation with relaxation for severe fear of childbirth improves maternal adjustment and childbirth experience--a randomised controlled trial. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 36(1), 1–9.
- Sansiriphun, N., Kantaruksa, K., Klunklin, A., Baosuang, C. ve Liamtrirat, S. (2015). The journey into fatherhood: A grounded theory study. *Nursing & Health Sciences*, 17(4), 460–466.
- Sapkota, S., Kobayashi, T. ve Takase, M. (2012). Husbands' experiences of supporting their wives during childbirth in Nepal. *Midwifery*, 28(1), 45–51.
- Sengane M. L. (2009). The experience of black fathers concerning support for their wives/partners during labour. *Curationis*, 32(1), 67–73.
- Serçekuş, P. Ve Başkale, H. (2016). Effects of antenatal education on fear of childbirth, maternal self-efficacy and parental attachment. *Midwifery*, 34, 166–172.
- Serçekuş, P., Vardar, O. ve Özkan, S. (2020). Fear of childbirth among pregnant women and their partners in Turkey. *Sexual & Reproductive Healthcare : Official Journal of the Swedish Association of Midwives*, 24, 100501.
- Somers-Smith M. J. (1999). A place for the partner? Expectations and experiences of support during childbirth. *Midwifery*, 15(2), 101–108.

- Steen, M., Downe, S., Bamford, N. ve Edozien, L. (2012). Not-patient and not-visitor: a metasynthesis fathers' encounters with pregnancy, birth and maternity care. *Midwifery*, 28(4), 422-431.
- Van Gennepe, A. (2012). I riti di passaggio, trad. it. *ML Remotti, Torino, Bollati Boringhieri*, 2(1909), 1.
- van Vulpen, M., Heideveld-Gerritsen, M., van Dillen, J., Oude Maatman, S., Ockhuijsen, H. ve van den Hoogen, A. (2021). First-time fathers' experiences and needs during childbirth: A systematic review. *Midwifery*, 94, 102921.
- Wielgos, M., Jarosz, K., Szymusik, I., Myszevska, A., Kaminski, P., Ziolkowska, K. ve Przybos, A. (2007). Family delivery from the standpoint of fathers--can stereotypes of participant or non-participant father be fully justified?. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 132(1), 40-45.
- Wikander, B. ve Theorell, T. (1997). Fathers' experience of childbirth and its relation to crying in his infant. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 11(3), 151-158.

BÖLÜM 10

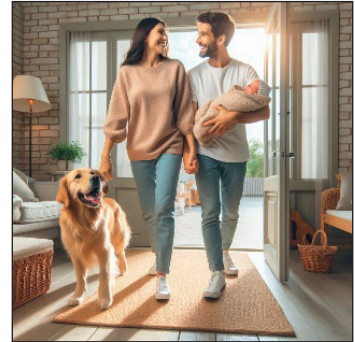
DOĞUMDAN SONRA NELER OLUR? DOĞUM YAPAN EBEVEYNLERİN İLK BİRKAÇ GÜNÜ

Kerziban YENAL - Buse GÜLER

Tebrikler baba oldunuz! Nasıl hissediyorsunuz? Doğumdan sonra bebeğinize kavuşmanın sevincini mi yaşıyorsunuz? Yoksa stresli ve gergin misiniz? Ya da belki de henüz bir şey hissetmiyorsunuz. Bazı erkekler gerçekten bilinçli bir şekilde baba olurlar; baba olmak için aktif bir karar vermiş ve bunun için gerekli adımları atmışlardır. Diğerleri için bu daha çok bir sürpriz, hatta bir şoktur. Bu aşamada önemli olan çok fazla endişelenmemektir. Sürecin sonunda pek çok erkek ne kadar iyi uyum sağladıkları konusunda kendilerine şaşırırlar. Çoğunlukla kendi yolunuzu bularak ve içgüdülerinize güvenerek baba olmayı öğreneceksiniz - ki bu muhtemelen sandığınızdan daha kolay olacaktır. Hiçbir ebeveyn mükemmel değildir. Bu bölümde baba olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamanıza, kendinize, eşinize ve bebeğinize iyi bakmanıza ve kendine güvenen bir baba olmak için mümkün olan en iyi işi yapmanıza yardımcı olmaya odaklanacağız.

Bebeğimizle Ne Zaman Eve Gidebiliriz?

Bebeğiniz doğduktan sonra siz ve aileniz büyük olasılıkla 1-2 gün içinde evinize gidebilirsiniz. Eşiniz sezaryen doğum yapmışsa hastanede kalış süresi 2-3 gün gibi daha uzun bir süre olabilir.



Hastaneden Eve Yolculuk

Eşinizin ve bebeğinizin hastaneden taburcu edilme zamanı geldiğinde, arabayla yola çıkmanıza izin verilmeden önce araba koltuğunun arabaya takılması gerekecektir.



Babalık İzni

İş yeriniz, bebeğinize ve eşinize destek olmanızı sağlamak amacıyla bebek doğduktan sonra ebeveyn izni sunabilir. Eğer zaman ayırabiliyorsanız, bunu yapmak iyi bir fikirdir. Ülkemizde memurlara 10 gün, özel sektör çalışanlarına 5 gün süreyle babalık izni verilmektedir.

Doğum Sonu Dönemde Annelerde Oluşan Değişiklikler ve Tehlike Belirtileri

Eşinizin vücudu, doğumun fiziksel stresinden kurtulurken ve yeni doğmuş bir bebeğin bakımına alışırken önemli değişikliklerden geçecektir. Çoğu kadın doğumdan sonra birkaç gün ila birkaç hafta boyunca kendini yorgun hissedebilir. Sezaryen doğum yapmış kadınların iyileşmesi daha uzun sürebilir.

Eşinizin yorgunluğunu azaltmak amacıyla uyuması ve dinlenmesi için zaman yaratmaya çalışın, sosyal desteklerinizi kullanın. Beslenmenin yeterli ve dengeli olmasının yanı sıra günde yaklaşık 3 litre su tüketimi de annenin yorgunluğunu azaltmada yardımcı olacaktır.

Doğum sonu dönemde annelerin yaşadıkları sorunlardan biri de karın ağrısıdır. Gebelik boyunca büyüyen rahim doğum sonu dönemde güçlü kasılmalar ile birlikte eski küçük haline dönmeye çalışır. Bu durum özellikle bebeğinizin emdiği sırada salgılanan oksitosin hormonu nedeniyle artabilir. Oksitosin hormonu rahim kasılmalarını uyararak rahmin eski haline dönmesini kolaylaştırır. Bu nedenle bu hafif karın ağrıları rahmin eski haline döndüğünü gösteren "güzel" bir belirtidir.

Doğum sonu dönemde meydana gelen değişikliklerden biri de annelerde oluşan terleme ve sık idrara çıkmadır. Gebelik boyunca vücutta toplanan fazla sıvı doğumdan sonra vücuttan ter ve idrar yolu ile atılır. Bu nedenle doğumdan sonraki ilk günlerde idrara sık çıkma beklenen bir durumdur. Normal doğumda vajinal sıyrıklar annenin idrar yaparken zorlanmasına neden olabilir. Kadınlar bu nedenle idrar yapmayı erteleyebilir. Bu durum rahmin önceki haline dönmesini zorlaştırır. Ayrıca idrar yolu enfeksiyonuna neden olabilir. Doğum sonu döneminde eşinizin sıvı alımını desteklemeniz ve idrarını tutmaması yönünde uyarmanız önemlidir.

Terleme lohusalarda sık karşılaşılan bir durumdur. Terleme nedeniyle oluşan rahatsızlığı önlemek için eşinizin pamuklu giysiler tercih etmesini ve giysilerini sık sık değiştirmesini sağlayabilir, ortam ısını ayarlayabilirsiniz. Annele rin banyo yapmasına yardımcı olmak terleme nedeniyle oluşacak rahatsızlığı azaltacaktır. Normal doğum sonrası eşiniz kendini hazır hissettiğinde, sezaryen olduysa doğum sonrası üçüncü günde ayakta duş alabilir. Lohusalık boyunca küvette veya oturarak değil ayakta duş alınmalıdır.

Doğum sonu dönemde ilk 3-4 gün eşinizin kanaması açık kırmızı renkte ve küçük kan pıhtıları içerebilir. Sonraki günlerde kanama miktarının azalması, renginin kahverengiden, pembeye doğru dönmesi ve giderek açılması beklenir. Ancak kanama miktarı artar, kanamanın içerisinde büyük pıhtı parçaları görülürse, kötü kokulu akıntı olursa mutlaka doktorunuza başvurmalsınız. Sezaryen doğum sırasında rahim içini doktor temizler. Bu nedenle sezaryen ile doğum yapan kadınların gördüğü kanama miktarı normal doğum yapan kadınlardan daha azdır.

Eşiniz normal doğum yaptıysa doğumdan hemen sonra ayağa kalkabilir ve yürüebilir. Sezaryen doğumda eşiniz dört-sekiz saat yatakta dinlendikten sonra ayağa kaldırılır. Spinal anestezi kullanıldıysa doktorunuz, hemşireniz ayağa kaldırma süresini biraz daha geciktirebilir. Bu saatin sonunda eşinizin ayağa kalkmasına yardımcı olabilirsiniz. Eşinizin bu dönemde hareketsiz kalması damarlarda pıhtı oluşumuna ve dolaşımının bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle eşinizin hareket etmesini desteklemelisiniz. Eğer eşiniz sezaryen doğum yaptıysa doğumdan sonraki altı ay zorlayıcı hareketlerden kaçınması önerilmektedir.

Psikolojik Değişiklikler ve Doğum Sonu Hüzün

Bebek sahibi olduktan sonraki ilk günler ve haftalar alışma dönemidir. Yeni ebeveynlerin çoğu doğumdan sonra kendilerini biraz 'dağılmış' hissederler. Genellikle yeni bebek için heyecanlı, ancak doğum nedeniyle bunalmış ve bitkin olabilirler. Bu düşünce ve duygu karışımı kafa karıştırıcı olabilir. Evde yeni bir bebeğin olması hem sizin için hem de eşiniz için zorlayıcı ve stresli olabilir. Yeni ebeveynler genellikle hissettikleri sorumluluklar karşısında bunalırlar. Sizin, eşinizin ve eğer varsa çocuklarınızın yeni bir yaşam tarzına alışması için zaman gerekir.

Yeni annelerin doğumdan sonra üzgün, mutsuz veya endişeli hissetmeleri çok yaygındır. Birçok yeni anne, doğum sonrası hüznü veya "annelik hüznü" olarak adlandırılan hafif üzüntü duyguları yaşar. Annelik hüznü normal ve geçici bir durumdur. Bu duygular daha aşırı olduğunda veya bir ya da iki haftadan uzun sürdüğünde, doğum sonrası depresyon olarak bilinen daha ciddi bir durumun işareti olabilir. Bu durumda mutlaka eşinizle birlikte doktora gidiniz.

KAYNAKLAR

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2009. A Father's Guide to Pregnancy. 03.06.2024.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2023. *A Partner's Guide to Pregnancy*, 03.06.2024. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/a-partners-guide-to-pregnancy>.
- Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı. *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İzin Yönergesi*, 04.06.2024. <https://www.csgb.gov.tr/uploads/sgb/uploads/pages/yonergeler/aile-ve-sosyal-politikalar-bakanligi-izin-yonergesi-temmuz-2014.pdf>
- Deave, T., Johnson, D., & Ingram, J. (2008). Transition to parenthood: the needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy and childbirth*, 8, 30. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-8-30>.
- Fatherhood Institute. 2021. *Becoming Dad A Guide for New Fathers*, 06.06.2024. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/becoming-dad>
- Fuchs, A., Czech, I., Dulcka, A., & Drosdzol-Cop, A. (2021). The impact of motherhood on sexuality. *Ginekologia polska*, 92(1), 1–6. <https://doi.org/10.5603/GP.a2020.0162>
- Leiferman, J. A., Farewell, C. V., Jewell, J., Rachael Lacy, Walls, J., Harnke, B., & Paulson, J. F. (2021). Anxiety among fathers during the prenatal and postpartum period: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 42(2), 152–161. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2021.1885025>
- Schobinger, E., Vanetti, M., Ramelet, A. S., & Horsch, A. (2022). Social support needs of first-time parents in the early-postpartum period: A qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1043990. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1043990>.
- Serçekuş, P. (2015). Doğum Sonrası Dönem, H. Okumuş içinde, *Anne Baba Adayları için Doğal Doğum* (s. 149-171), İstanbul: Deomed.
- Shorey, S., & Ang, L. (2019). Experiences, needs, and perceptions of paternal involvement during the first year after their infants' birth: A meta-synthesis. *PloS One*, 14(1), e0210388. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210388>.
- Texas Health and Human Services. 2019. *Dad's Guide to Fatherhood*, 05.06.2024. <https://www.texasattorneygeneral.gov/sites/default/files/files/child-support/Publications/13-06-15131Dads-GuidetoFatherhood-ACC.pdf>
- www.beyondblue.org.au 2014. *Dad's Handbook: A guide to the first 12 month*, 05.06.2024.

EMZİRME SÜRECİNDE BABANIN ROLÜ NEDİR?

Merlinda ALUŞ TOKAT - Ayşen KARATAŞ

Sevgili babalar ve baba adayları, eşinizin gebeliğini öğrendiğiniz andan itibaren önemli bir konu olan emzirme, doğumun gerçekleşmesi ve bebeğinizi kucağınıza almanız ile birlikte daha da önem kazanmış olacaktır. Bu dönemde emzirme konusunda aklınızdaki sorular artabilir ya da eşime bu süreçte nasıl destek sağlayabilirim, ne yapabilirim? diye merak edebilirsiniz. Bebeğinizin doğması ile babalık duygusunu daha net hissetmeye başlayacak, anneye ve bebeğe yönelik rolleriniz aratacak ve sürece dahil olmaya çalışacaksınız. Bu bölüm doğum öncesinden başlayarak doğum, doğum sonrası ve hatta annenin işe başladığı döneme kadar emzirme hakkında merak ettiğiniz konuları aydınlatacak ve size anneye destek olma konusundaki rollerinizi açıklayacaktır. Rehber niteliğinde olan bu bölüm emzirme konusunda size yol gösterecek ve eşinize destek olmanızı sağlayacaktır.

Anne Sütü ve Emzirmenin Önemi

Emzirme çocuk sağlığı için en istendik ve en etkili beslenme yoludur. Anne sütü güvenli, temiz olduğundan ve içeriğinde hastalıklara karşı koruyan antikorlar bulundurduğundan bebekler için en ideal besindir. Bebeğin ilk aylardaki tüm besin ihtiyacını karşıladığı için WHO ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmeyi önermektedir. Devamında da 6. aydan 1. yıla kadar besin ihtiyacının yarısını, 2. yıla kadar da üçte birini karşılar. Emzirme aynı zamanda hem bebeğin hem de annenin sağlığını korumaya yardımcıdır.

Birçok ülke özellikle son 10 yılda sadece anne sütü verme oranlarının artırılması için önemli gelişmeler gerçekleştirmiştir. 2023 yılı emzirme haftası teması

olarak iş yerinde emzirme üzerinde durulmuş ve emzirme hakkında ilerlemenin iş yerinde emzirme imkanları sağlandığında gerçekleşeceği vurgulanmıştır.

Emzirmenin erken dönemde başlaması ve istenen düzeye kadar devamlılığının sağlanması uzun yıllardır önem ve öncelik verilen bir konu olmasına rağmen emzirme oranları ülkemizde ve dünya genelinde istenilen düzeye ulaşamamaktadır. Bunun nedeni olarak; zararlı sosyokültürel bebek besleme normları, gelir artışı ve kentleşme, kurumsal pazarlama uygulaması, emzirme koruma politikalarını zayıflatan siyasi faaliyetler ve doğum ve bebek bakımının tıbbileştirilmesi sayılabilir.

Emzirmeyi Etkileyen Bir Faktör: Babalar

Emzirmenin en az iki yıl devamlılığı önerilmiş olsa da bazen bazı nedenlerle erken sonlandırılabilir. Anneyi etkileyen birçok faktör vardır ve bu faktörler dolaylı ya da doğrudan emzirmeyi de etkilemektedir. Bu faktörlerden en önemlisi “Annenin emzirmeyi sürdürebilme/sürdürememe, bebeğine sütü yetiyor mu/yetmiyor mu?” kaygısıdır. Emzirmeyi bir çok küçük parçası olan bir halka olarak düşünebilirsiniz. Bu halkanın herhangi bir yerinde kopma olduğunda tüm süreç etkilenmektedir. Babalar emzirmeyi çoğu zaman kolay yani uygulanabilir olarak görebilmektedir. Yardım gerektiren bir alan olarak görmemekte veya kendi rolü olduğunu düşünmemektedir. Aslında emzirme anne-bebek etkileşimi sağlandığında, anne-bebek rahat/gevşemiş ve keyfli olduğunda çok kolay bir süreçtir. Fakat halkaların herhangi bir parçasında aksaklık olduğunda tüm halka bozulabilmekte ve süreç etkilenmektedir. Bu süreç annenin korkularından, çevreden duyduğu deneyimlerden, yaşından, eğitim durumundan, çalışma durumundan, evde bakımından sorumlu olduğu başka bir çocuğun olmasından, keyfli bir gebelik süreci yaşama durumundan, doğumun gerçekleşme şekli (vajinal/sezaryen), doğumdan kendisine yapılan tıbbi müdahalelerden, ruhsal durumundan, yaşadığı çevreden, toplumsal mitlerden, profesyonel destek ve sosyal destek alma şekliinden etkilenmektedir.

Bir diğer faktör ise annelerin eş desteği yani babaların desteğini alma durumudur. Babaların eşine verdiği destek, motivasyon, ilgi, annenin emzirme sürecini pozitif yönde etkilemektedir. Emzirme hormonal bir süreçtir. Hormonlarımız da psikolojik durumdan etkilenmektedir. Eş tarafından desteklenen anne huzurlu hissedecek ve bu süreç hormon salgısını ve beraberinde süt salgısını, huzurun bebeğe geçmesini, keyifle emzirmeyi gerçekleştirmeyi etkileyecektir. Eş desteği, annelerin emzirme başarısını arttıran, sorunlarla baş etmesini kolaylaştıran bir faktördür. Baba desteği gebelik sürecinden başlayarak emzirmeyi sonlandırma anına kadar anne ve bebeğin gelecek sağlığını etkileyen bu önemli eylemin başarıyla gerçekleştirilmesinde büyük yer almaktadır.

KAYNAKLAR

- Agrawal, J., Chakole, S., & Sachdev, C. (2022). The role of fathers in promoting exclusive breastfeeding. *Cureus*, 14(10), e30363. <https://doi.org/10.7759/cureus.30363>
- Asimaki, E., Dagla, M., Sarantaki, A., & Iliadou, M. (2022). main biopsychosocial factors influencing breastfeeding: a systematic review. *Maedica*, 17(4), 955–962. <https://doi.org/10.26574/maedica.2022.17.4.955>
- Baldwin, S., Bick, D., & Spiro, A. (2021). Translating fathers' support for breastfeeding into practice. *Primary Health Care Research & Development*, 22, e60. <https://doi.org/10.1017/S1463423621000682>
- Boran, P. (2020). Emzirme sorunlarına kanıta dayalı yaklaşım, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 35-40.
- Cangöl, E., & Şahin, N. (2014). Emzirmeyi etkileyen faktörler ve emzirme danışmanlığı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 45(3), 100-105. <https://doi.org/10.16948/zktb.80388>
- Clifford, J., & McIntyre, E. (2008). Who supports breastfeeding?. Breastfeeding review. *Professional Publication of the Nursing Mothers' Association of Australia*, 16(2), 9–19.
- Çeçe, Ö., & Yenal, K. (2012). Çalışan annelerin emzirme sürelerini etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 10-17.
- deMontigny, F., Gervais, C., Larivière-Bastien, D., & St-Arneault, K. (2018). The role of fathers during breastfeeding. *Midwifery*, 58, 6–12. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.12.001>
- Döner, Ş. İ., Baş, Z. T., Duran, B., Er, M., et al. (2021). Türkiye'de babalık rol kazanımı: babaların tutum ve davranışları. *Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 59-67.
- Dündar, T. (2021). Emzirmeyi Etkileyen Faktörler. Özsoy S, editör. Emzirme ve Anne Sütü ile Beslemede Danışmanlık/Güncel Yaklaşımlar. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 59-65.
- Gebrekidan, K., Hall, H., Plummer, V., & Foodadi, E. (2021). Exclusive breastfeeding continuation and associated factors among employed women in north Ethiopia: a cross-sectional study. *PloS one*, 16(7), e0252445. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252445>
- Gözükara, F. (2014). Emzirmenin başarılmasında anahtar faktör: baba desteğinin sağlanması ve hemşirenin rolleri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3):289-96.
- Hotun Şahin, N., Dişsiz, M., Dinç, H., Soy-pak, F. (2014). Erken lohusalık sürecinde kadınların algıladıkları eş desteği: ölçek geliştirme çalışması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2):73-9.
- Kilci, Ş., & Sevil, Ü. (2021). Laktasyonu arttıran yöntemler: hipnoemzirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 37(3), 229-234. <https://doi.org/10.53490/egehemsire.637342>
- Koksal, I., Acikgoz, A., & Cakirli, M. (2022). The effect of a father's support on breastfeeding: a systematic review. *Breastfeeding medicine: the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*, 17(9), 711–722. <https://doi.org/10.1089/bfm.2022.0058>
- Kurnaz, D., & Uyar Hazar, H. (2021). Erken postpartum dönemde annelerin emzirmeye ilişkin tutum ve başarılarını etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 4(2), 76-86.
- Mahesh, P. K. B., Gunathunga, M. W., Arnold, S. M., Jayasinghe, C., Pathirana, S., Makarim, M. F., Manawadu, P. M., & Senanayake, S. J. (2018). Effectiveness

- of targeting fathers for breastfeeding promotion: systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 18(1), 1140. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6037-x>
- Metin, A., & Altınkaynak, S. (2020). Babaların sosyo-demografik özelliklerinin eş desteği ve emzirme başarısına etkisi. *Jaren*, 6(1):109-16.
- Mithani, Y., Premani, Z. S., Kurji, Z., & Rashid, S. (2015). Exploring fathers' role in breastfeeding practices in the urban and semiurban settings of Karachi, Pakistan. *The Journal of Perinatal Education*, 24(4), 249–260. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.24.4.249>
- Ogbo, F. A., Akombi, B. J., Ahmed, K. Y., Rwabilimbo, A. G., Ogbo, A. O., Uwaihi, N. E., Ezech, O. K., Agho, K. E., & On Behalf Of The Global Maternal And Child Health Research Collaboration GloMACH (2020). Breastfeeding in the Community-how can partners/fathers help? a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 413. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020413>
- Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J. D., Bégin, F., Chapman, D. J., Grummer-Strawn, L. M., McCoy, D., Memon, P., Ribeiro Neves, P. A., Piwoz, E., Rollins, N., Victora, C. G., Richter, L., & 2023 Lancet Breastfeeding Series Group (2023). Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *Lancet* (London, England), 401(10375), 472–485. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01932-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01932-8)
- Prentice A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 78 Suppl 2, 29–38. <https://doi.org/10.1159/000524354>
- Sherriff, N., Hall, V., & Panton, C. (2014). Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: a concept analysis. *Midwifery*, 30(6), 667–677. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.07.014>
- Sihota, H., Oliffe, J., Kelly, M. T., & McCuaig, F. (2019). Fathers' experiences and perspectives of breastfeeding: a scoping review. *American Journal of Men's Health*, 13(3), 1557988319851616. <https://doi.org/10.1177/1557988319851616>
- Tohotoa, J., Maycock, B., Hauck, Y. L., Howat, P., Burns, S., & Binns, C. W. (2009). Dads make a difference: an exploratory study of paternal support for breastfeeding in Perth, western Australia. *International Breastfeeding Journal*, 4, 15. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-4-15>
- UNICEF. UNICEF Genel Direktörü Catherine Russell ve DSÖ Genel Direktörü Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus'un Dünya Emzirme Haftası'na ilişkin ortak açıklaması. from: <https://www.unicef.org/turkiye/basin-bultenleri/unicef-genel-direktoru-catherine-russell-ve-dso-genel-direktoru-dr-tedros-adhanom>
- Uyanık A, Sadiç E, Kaplan N. (2023). Baba oluyor: değişen rollerime uyum sağlıyorum. *Balkan Health Sci J*, 2(2):79-86.
- WHO. World Health Organization Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
- Yorgancı Sökücü, F., & Aslan, E. (2012). Kadının çalışma durumunun emzirmeye etkisi. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 20(1), 62-68.

YENİDOĞAN BEBEĞİN BAKIMI

Özlem ÇİÇEK - Beyza KÖKEN

Bebeğin doğumundan sonraki ilk 28 gün yenidoğan dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde yenidoğanın hassas bir bakıma ihtiyaç duyması gibi anne ve babalar da kendi ebeveynlik rollerini geliştirebilmek için destek ararlar. Bakım konusunda kendilerine olan güvenlerini ve bu konudaki motivasyonlarını arttırabilmeleri ise konu üzerindeki bilgi ve becerilerini arttırabilmeleri ile mümkündür.

Birçok kültürde olduğu gibi ülkemizde de babaların bebek bakımındaki rolü, erkeğin sosyo-kültürel konumundan dolayı daha çok ekonomik boyutta (gıda desteği, barınma ihtiyacı vb.) algılanırken, bebeğin beslenmesi, hijyen ihtiyaçlarının karşılanması (el yüz bakımı, göz bakımı, burun temizliği, banyo yaptırma, bez değişimi, kıyafet değişimi vb.), masaj yapılması gibi uygulamalarda yetersiz olabilmektedir. Son yıllarda yaygınlaşan eşitlikçi yapı, sosyal, kültürel ve ekonomik değişiklikler sebebi ile babanın çocuk bakımındaki rolü öne çıkmış ve babanın çocuk gelişimine etkisi üzerine yapılan araştırmalar yaygınlaşmıştır. Yapılan araştırmalar, babaları ile etkileşime giren bebeklerin daha mutlu bir çocukluk dönemine sahip olduklarını, sosyal ve bilişsel becerilerinin arttığını ve bağımsız oyunlara daha düşkün olduklarını göstermektedir. Babaların çocukların eğitim ve bakımlarına katılımları ile birlikte çocukların kendilerine olan güvenlerinin arttığı ve özgüvenlerinde yaşanan artışla beraber problem çözme yeteneklerinin de olumlu yönde etkilendiği gözlemlenmektedir.

Babaların bebek bakımındaki rolleri sonucunda oluşan bu olumlu etkilere rağmen babaların bilgi eksikliğine bağlı olarak kendilerini bebek bakımına karşı

yetersiz ve hazırlıksız hissettikleri görülmektedir. Bu nedenle yeterli destek ve motivasyonla beraber bebek bakımındaki eksikliklerini, bilgi ve becerilerini geliştirmeleri önem taşımaktadır. Babalar yenidoğan bakımı ile ilgili temel olarak; yenidoğan cilt özelliklerini bilip, banyo, cilt bakımı, baş bakımı, göbük bakımı, bez bölgesi bakımı ile göz-kulak-burun bakımını yaparak ve bebek masajını uygulayarak hem kendileri hem bebekleri hem de eşleri ile olan ilişkileri için faydalı olabilirler.

Yenidoğanın Cilt Özellikleri

Deri; vücudumuzu fiziksel travmalardan ve zararlı maddelerden koruyan bir kılıf, su ve tuz kayıplarına karşı bir bariyerdir. Yenidoğanın cildi dıştan içe doğru epidermis, dermiş ve cilt altı yağ dokusundan oluşur. Epiderminin en dış bölümünü oluşturan stratum corneum anne karnındayken oluşmaya başlar ve tam olarak gelişimini tamamlaması doğum sonu 8-10. haftaya kadar devam eder.

Gelişimini sürdüren yenidoğan cildi yetişkin cildi ile karşılaştırıldığında daha ince ve korunmasızdır. Yenidoğan bebeğin kaç haftalıkken doğduğuna yani gestasyonel yaşına bağlı olarak cilt gelişimi de değişiklik göstermektedir. Zamanında doğan bebeklerde 10-20 katmandan oluşan stratum corneum, erken doğan bebeklerde yaklaşık 2-3 katmandan oluşur. Özetlersek, gestasyon yaşı düştükçe yani bebek zamanında doğan diğer bebeklerden daha erken doğarsa cildi daha ince, daha hassas, ciltten su kaybına yatkın ve enfeksiyonlara da daha da açık hale gelmektedir. Bu nedenle yenidoğanın cildine yapılacak her işlem önemlidir.

Doğumda yenidoğanın cildi su, yağ ve anne karnındayken kendi cildinden amniyon sıvısı içine dökülen dokuları da içeren maddelerden oluşan bir yapı ile kaplıdır. Bu yapı "verniks kazeoza" olarak adlandırılır. Doğduğunda beyaz bir krem görüntüsüne sahip olan verniks kazeoza yenidoğanı, rüzgarlı ve soğuk havalarda el kreminin elimizi koruduğu gibi korur. Ayrıca verniks kazeoza ince olan yenidoğan cildinden suyun buharlaşmasını ve vücut sıcaklığının düşmesini de engeller.

Yenidoğan ve yetişkin cildi arasındaki diğer fark ise asit örtüdür. Yenidoğanın yağ ve ter bezlerinin henüz gelişmemiş olmasından kaynaklı cildindeki asidik örtü henüz oluşmamıştır. Eğer verniks kazeoza ebeveynler tarafından temizlenmeye çalışılırsa, yenidoğanın henüz oluşmayan asidik örtüsünün de yaratacağı etkiyle birlikte yenidoğan cildi tamamen korunmasız kalacaktır. Yağ ve ter bezlerinin çıkardığı asidik malzemelerden oluşan asidik örtü, doğum sonrası 1-4. günlerde verniks kazeozanın kaybı ile başlayacak ve ciltte nötr ortam sağlanarak doğum sonrası ilk üç ayda cilt gelişimini tamamlayacaktır.

Yenidoğanın Banyosu

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yenidoğan banyosunu doğum sonrası bakım süreçlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Yenidoğan banyosu, bebeğin cildinde bulunan kan ve mekonyum (bebeğin ilk kakası) gibi artıkları ciltten uzaklaştırmak amacıyla yaptırılır. Ancak hem yenidoğanın vücut sıcaklığının azalması (hipotermi) ve buna bağlı oluşabilecek sorunların önlenmesi hem de vücut sıcaklığını korumak, cildi nemlendirmek ve enfeksiyonlara karşı bariyer oluşturacak verniks kazeozanın ciltte kalabilmesi için ilk banyonun ne zaman yaptırılacağı önemli bir konudur.

Yenidoğanın ilk temizliği genellikle doğum salonunda, yenidoğan hipotermisini önlemek amacıyla sıcak havlular ile yapılan kurulama işlemi şeklindedir. Ancak taburculuk ile birlikte evde yaptırılacak banyo için bazı kuralları bilmek önemlidir. Yenidoğan banyosuna başlanmadan önce ortam sıcaklığı 26-28°C dereceleri arasında tutulmalı ve bebek, banyodan yaklaşık 45 dk-1 saat önce beslenmiş olmalıdır. T.C. Sağlık Bakanlığı, bebek banyo sıklığının haftada iki-üç kere ve uykuya geçişi kolaylaştırması açısından akşam saatlerinde yaptırılmasını önermektedir. Banyo suyu sıcaklığının ise yaklaşık 38°C olmasının yeterli olduğu, banyoya başlanmadan önce de gerekli malzemelerin hazır bulundurulması ve bebek banyosu sırasında zaman kaybedilmeden yaklaşık 10 dk içinde yıkama işleminin bitirilmesi bebekte ortaya çıkabilecek olası sağlık sorunlarını önlemek için önemlidir.

Yenidoğanın banyosu; silme banyo (Şekil 1), küvet banyosu (Şekil 2), akan su altında banyo (Şekil 3) gibi çeşitli yöntemler kullanılarak gerçekleştirilebilir. Banyo şekline karar vermeden önce umbilikal kordun (göbek bağının) düşme durumu göz önünde bulundurulmalıdır. Umbilikal kordun ıslanması ile meydana gelen nemlilik durumu enfeksiyona neden olarak kordun düşmesini geciktirebileceği için Amerika Dermatoloji Akademisi Derneği (ADAD) göbek bağı düşene dek silme banyo, düştükten sonra ise tam banyo şeklinde bir yol izlenmesini önermektedir. Banyo sırasında bebeğin bir bez ile örtülmesi ve yıkamaya baş bölgesi ile başlanıp sadece yıkanacak bölgelerin açıkta bırakılarak yıkamaya devam edilmesi uygun olacaktır. Banyo sonrasında ise bebeğin üşüyüp hipotermiye girmemesi için hemen kurulanması, başına şapka geçirilerek, o anki şartlarda yetişkinlerin giydiği kıyafetlerden bir kat fazla olacak şekilde giydirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adama, E. A., Sundin, D., & Bayes, S. (2017). Ghanaian fathers' experiences of caring for preterm infants; a journey of exclusion. *Journal of Neonatal Nursing*, 23(6), 275-281. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2017.05.003>
- Amer, M., Diab, N., Soliman, M., & Amer, A. (2017). Neonatal skin care: What should we do? A four-week follow-up randomized controlled trial at Zagazig University Hospitals. *International Journal of Dermatology*, 56(11), 1198-1203. <https://doi.org/10.1111/ijd.13735>
- American Academy of Dermatology Association. (2024). How to bathe your newborn. Geliş tarihi 31 Mayıs 2024, <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/newborn-bathing>
- American Academy of Pediatrics. (t.y.). American Academy of Pediatrics Offers Tips to Prevent Sunburn | WIAAP. Geliş tarihi 30 Mayıs 2024, gönderen <https://www.wiaap.org/american-academy-of-pediatrics-offers-tips-to-prevent-sunburn/>
- Arslanlı, S. E., Çelebioğlu, A., Çelik, İ., & Uzun, N. B. (2024). Development and psychometric testing of the fathers' self-efficacy scale for newborn care. *Asian Nursing Research*, 0(0). <https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.04.001>
- Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses. (2018). *Neonatal Skin Care: Evidence-Based Clinical Practice Guideline* (4. bs). Washington D.C.: Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses.
- Balk, S. J. (2023). Sun Protection. *Pediatrics In Review*, 44(4), 236-239. <https://doi.org/10.1542/pir.2022-005545>
- Beyene Derribow A, Demissie M, Abebe S, et al. (2022). Early Baby bathing practice and its associated factors among mothers who give birth in the past one month in gurage zone, Ethiopia,. *SAGE Open Nursing*, 9.
- Blume-Peytavi, U., Hauser, M., Stamatas, G. N., Pathirana, D., & Garcia Bartels, N. (2012). Skin care practices for newborns and infants: review of the clinical evidence for best practices. *Pediatric Dermatology*, 29(1), 1-14. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1470.2011.01594.x>
- Blume-Peytavi, U., Lavender, T., Jenerowicz, D., Ryumina, I., Stalder, J.-F., Torreló, A., & Cork, M. J. (2016). Recommendations from a european roundtable meeting on best practice healthy infant skin care. *Pediatric Dermatology*, 33(3), 311-321. <https://doi.org/10.1111/pde.12819>
- Cabrera, N. J., & Roggman, L. (2017). Father play: is it special? *Infant Mental Health Journal*, 38(6), 706-708. <https://doi.org/10.1002/imhj.21680>
- Conk, Z., Boşbakkal, Z., Yılmaz, H. B., Boşluşık, B., Yardımcı, F., Arıkan, D., ... Ak, B. (2022). Pediatri Hemşireliği. İçinde *Akademisyen Yayınevi Kitap Portalı*. Akademisyen Yayınevi Kitap Portalı. <https://doi.org/10.37609/akya.925>
- Cooke, A., Bedwell, C., Campbell, M., McGowan, L., Ersser, S. J., & Lavender, T. (2018). Skin care for healthy babies at term: A systematic review of the evidence. *Midwifery*, 56, 29-43. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.001>
- Çiçek, Ö., & Çetin, S. (2023). Postpartum dönem anne ve yenidoğan cilt bakımında yenilikler. *Türkiye Klinikleri Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği - Özel Konular*, 9(1), 68-74.
- Esser, M. (2016). Diaper dermatitis: what do we do next? *Advances in Neonatal Care*, 16, S21. <https://doi.org/10.1097/ANC.0000000000000316>
- Fernandez Rodriguez, B., Peña Gonzalez, L., Calvo, M. C., Chaves Sanchez, F., Pallas Alonso, C. R., & de Alba Romero, C. (2017). Oral care in a neonatal intensive care unit. *The Journal of Ma-*

- ternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 30(8), 953-957. <https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1192599>
- Filippa, M., Saliba, S., Esseily, R., Gratier, M., Grandjean, D., & Kuhn, P. (2021). Systematic review shows the benefits of involving the fathers of preterm infants in early interventions in neonatal intensive care units. *Acta Paediatrica*, 110(9), 2509-2520.
- Gözen, D., Çaka, S. Y., Beşirik, S. A., & Perk, Y. (2019). First bathing time of newborn infants after birth: A comparative analysis. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 24(2), e12239. <https://doi.org/10.1111/jspn.12239>
- Gupta, P., Nagesh, K., Garg, P., Thomas, J., Suryawanshi, P., Sethuraman, G., ... Pandita, A. (2023). Evidence-Based consensus recommendations for skin care in healthy, full-term neonates in India. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, 14, 249-265. <https://doi.org/10.2147/PHMT.S414091>
- Hassan, S., Szeto, M. D., Sivesind, T. E., Memon, R., Muneem, A., Victoire, A., ... Dellavalle, R. P. (2022). From the Cochrane Library: Interventions for infantile seborrheic dermatitis (including cradle cap). *Journal of the American Academy of Dermatology*, 86(2), e87-e88. <https://doi.org/10.1016/j.jaad.2021.09.031>
- Hoeger, P. H., & Enzmann, C. C. (2002). Skin Physiology of the neonate and young infant: a prospective study of functional skin parameters during early infancy. *Pediatric Dermatology*, 19(3), 256-262. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1470.2002.00082.x>
- Johnson, E., & Hunt, R. (2019). Infant skin care: Updates and recommendations. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 476. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000791>
- Kusari, A., Han, A. M., Virgen, C. A., Matiz, C., Rasmussen, M., Friedlander, S. F., & Eichenfield, D. Z. (2019). Evidence-based skin care in preterm infants. *Pediatric Dermatology*, 36(1), 16-23. <https://doi.org/10.1111/pde.13725>
- Mirle, N., Rajan, A., & Soans, S. T. (2024). A comparative study between local application of 10% zinc oxide to a combination of 10% zinc oxide and tocopherol in treating infant's diaper dermatitis. *Paediatrica Indonesiana*, 64(2), 113-119. <https://doi.org/10.14238/pi64.2.2024.113-9>
- Rahma, A., & Lane, M. E. (2022). Skin barrier function in infants: update and outlook. *Pharmaceutics*, 14(2), 433. <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics14020433>
- Raising Children Network. (t.y.). Cleaning baby eyes, ears and noses. Geliş tarihi 01 Haziran 2024, gönderen Raising Children Network website: <https://raisingchildren.net.au/babies/health-daily-care/hygiene-keeping-clean/cleaning-eyes-nose-ears>
- Singla, N., & Sama, A. (2024). Knowledge and attitude of first-time expecting fathers toward neonatal care- a study on Indian fathers. *Journal of Neonatal Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2024.02.007>
- Şahin, Y. D. D. F. T., & Özbey, Ö. G. D. S. (2009). Okul öncesi eğitim programlarında uygulanan aile katılım çalışmalarında baba katılımının yeri ve önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(17), 30-39. <https://doi.org/10.21560/spcd.89638>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2017). *Temel Yenidoğan Bakımı Kitabı*. T.C Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı.
- Victoire, A., Magin, P., Coughlan, J., & van Driel, M. L. (2019). Interventions for infantile seborrheic dermatitis (including cradle cap). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), CD011380. <https://doi.org/10.1002/systrev.cd011380>

- org/10.1002/14651858.CD011380.pub2
- Visscher, M., & Narendran, V. (2014). Neonatal infant skin: development, structure and function. *Newborn and Infant Nursing Reviews*, 14(4), 135-141. <https://doi.org/10.1053/j.nainr.2014.10.004>
- Visscher MO, Adam R, Brink S, Odio M. Newborn infant skin: physiology, development, and care. *Clinics Dermatol*. 2015;33(3):271–280
- Washeel, O. F., Bachi, D. M., Kadhim, S. T., & Salal, M. H. (2021). Essential newborns nursing care at maternity and pediatric hospitals. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 4996-5002. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.16230>
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience: Web annexes*. World Health Organization. Erişim tarihi: 20.05.2024. <https://iris.who.int/handle/10665/352612>
- World Health Organization. (2024). *Newborn mortality*. Erişim tarihi: 20.05.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/newborn-mortality>

ÇOCUKLARIN DÜNYASINA DOKUNAN KİTAPLAR: ERKEN ÇOCUKLUKTA ETKİLEŞİMLİ OKUMA UYGULAMALARI

Editör

Doç. Dr. Nuran TUNCER

Yazarlar

Nejla EKİZ

Nuran TUNCER

Kübra AYDEMİR

Kübra ARSLAN

Hümevra ŞİRİN

Sümevra BAŞEKEN

Fulya AYDEMİR

Melike Nur EROZAN

Elif Aleyna METİN

Süveybe DURDU ARACI



Copyright © Vize Yayıncılık

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vize Basın Yayın Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.' ye aittir. Vize Yayıncılığın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu bölüm yazarlarına aittir.

ÇOCUKLARIN DÜNYASINA DOKUNAN KİTAPLAR: ERKEN ÇOCUKLUKTA ETKİLEŞİMLİ OKUMA UYGULAMALARI

Editör: Nuran TUNCER

Yazarlar: Nejla EKİZ - Nuran TUNCER - Kübra AYDEMİR - Kübra ARSLAN - Hümeysra ŞİRİN
Sümeysra BAŞEKEN - Fulya AYDEMİR - Melike Nur EROZAN - Elif Aleyna METİN
Süveybe DURDU ARACI

Yayın Koordinatörü: Ali Fuat RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

Yayım Hakkı @Vize Basın Yayın

ISBN: 978-625-94137-4-7

1. Baskı: Ankara Şubat, 2024

VİZE BASIN YAYIN

Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Birlik Mah. Şehit Kurbanı Akboğa Sok. No:16/A Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 432 00 44 • (0312) 432 00 64

www.vizeyayincilik.com, vizebasinyayin@hotmail.com.tr

Yayıncı Sertifika No: 40910

Baskı:

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti. İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1

Yenimahalle/ANKARA,

Tel.: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

ÖNSÖZ

Eğitimdeki dönüşüm, erken çocukluk dönemini şekillendirmek için etkili bir eğitim hayalini planlayarak başlar. Öğretmenlerin ve ailelerin, bu kıymetli yaşam evresinde çocuklara en iyi şekilde rehberlik etme sorumluluğu, onların keşfetme isteklerini, meraklarını ve öğrenme tutkularını desteklemekle güçlenir.

“Çocukların Dünyasına Dokunan Kitaplar: Erken Çocuklukta Etkileşimli Okuma Uygulamaları” adlı bu kitap, okul öncesi sınıflarında birleştirici bir köprü oluşturmak için hazırlandı. Burada, etkileşimli okuma yöntemleriyle zenginleştirilmiş dokuz farklı çocuk kitabı, erken çocukluk sınıflarında kullanılmak üzere etkinliklerle zenginleştirilip dönüştürüldü. Her biri özenle seçilmiş bu kitaplar, öğretmenlerin sınıflarında kolaylıkla uygulayabilecekleri etkinliklerle harmanlandı. Bu kitap, sadece çocukların okuma alışkanlıklarını desteklemekle kalmıyor, etkileşimli okumalar sayesinde dil gelişimlerini de güçlendiriyor. Çünkü erken çocukluk dönemi, dilin temellerinin atıldığı ve bu sürecin ilerleyen yaşamda büyük bir etki yarattığı kritik bir zaman dilimidir. Etkileşimli okuma yöntemleri, çocukların anlama yeteneklerini artırıp dil becerilerini güçlendirirken, onları zengin kelime dağarcığıyla buluşturan bir süreçtir.

Bu kitap, her bir sayfanın, her bir etkinliğin, çocukların kelime dağarcığını genişletmelerine, dil becerilerini geliştirmelerine ve anlama yeteneklerini güçlendirmelerine yardımcı olacak şekilde tasarlandı.

Öğretmenlerin ve ailelerin, çocukların dil gelişimine katkı sağlamak için etkileşimli okuma deneyimlerine değer vermeleri ve bu yöntemleri sıkça kullanmaları, çocukların dil becerilerinin sağlam bir temel üzerine oturmasına yardımcı olurken, kitaplarla ilişkilerinin başlangıcını oluşturan çocukluk deneyimleri sayesinde okuma kültürünün tohumları atılmış olacaktır.

Her bir bölüm, bu değerli içeriğin oluşturulmasında katkı sağlayan yüksek lisans öğrencilerinin emeğiyle şekillendi. Bu öğrenciler, erken çocukluk dönemi eğitimcileri olarak, bu kitabın hazırlanmasına heyecanla emek verdiler. Her birinin çocukların yararına ortaya koyduğu-koyacağı öğrenme tutkusu için minnettarım. Ayrıca, lisans dönemimden itibaren aldığım derslerde bir etkinliğin çocuklara nasıl sunulacağı konusunda tüm öğrenmelerimin temelini atan değerli hocam Prof. Dr. Adalet Kandır'ın öğrenciliğim boyunca yaptığı rehberlik için içtenlikle teşekkür ederim. Uzun bir zamandır eğitimin kalbi olarak gördüğüm nitelikli çocuk kitaplarının etkileşimli okuma deneyimleriyle zenginleştirilmesini çok önemsiyorum.

Bu kitap, öğretmen adaylarının, öğretmenlerin ve ailelerin, çocukların dünyasını keşfetmek için nitelikli çocuk kitaplarını kullanmalarına yardımcı olacak bir rehberdir. Kitabın sonundaki nitelikli çocuk kitapları listesinin, geleceğin mimarı çocuklar için keyifli ve öğretici okuma deneyimleri sunmak adına bir küçük bir rehber olacağını düşünüyorum.

Umuyorum ki bu kaynak, çocuklarımızın eğitim serüvenlerine değer katarak, öğretmen adaylarına, öğretmenlere, çocuklarla çalışanlara ve ailelere, çocukların okuma kültürünün oluşmasında zengin yaşam deneyimleri için küçük bir rehber ve yol gösterici olur.

Doç. Dr. Nuran TUNCER

21 Ocak 2024-Tokat

*Birlikte öğrendiğim oğlum Alperen'e.
Bu kitap sen büyürken masal dünyalarına birlikte
yolculuk ettiğimiz o eşsiz anlar için...*

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

ETKİLEŞİMLİ OKUMA YOLCULUĞU 1

Nejla EKİZ, Nuran TUNCER

BÖLÜM 2

ETKİLEŞİMLİ OKUMADA KİTAP SEÇİMİ.....19

Nejla EKİZ, Nuran TUNCER

BÖLÜM 3

AÇ TIRTIL.....35

Nejla EKİZ

BÖLÜM 4

KIRMIZI KANATLI BAYKUŞ73

Kübra AYDEMİR

BÖLÜM 5

GÖKYÜZÜ NE KADAR YÜKSEK?.....97

Kübra ARSLAN

BÖLÜM 6

BABANNEM KİME BENZİYOR? 125

Hümeyra ŞİRİN

BÖLÜM 7

TAŞ DEVRİ MODASI..... 145

Sümeyra BAŞEKEN

BÖLÜM 8

KAFASI KARIŞIK BUKALEMUN..... 175

Fulya AYDEMİR

BÖLÜM 9

BU KIŞ KİMSE ÜŞÜMEYECEK 215

Melike Nur EROZAN

BÖLÜM 10

BEBEKLER NEREDEN GELİR? 233

Elif Aleyna METİN

BÖLÜM 11

YENİ KÜTÜPHANECİ 251

Süveybe DURDU ARACI

BÖLÜM 12

ETKİLEŞİMLİ OKUMA ATÖLYE FOTOĞRAFLARI 273

BÖLÜM 1

ETKİLEŞİMLİ OKUMA YOLCULUĞU

Nejla EKİZ, Nuran TUNCER

Bölüm Başlıkları

GİRİŞ

- Erken Okuryazarlık Becerileri ve Önemi
- Okul Öncesi Dönemde Etkileşimli Kitap Okuma Programı
- Etkileşimli Okumanın Yararları
- Etkileşimli Kitap Okuma Etkinlikleri Uygulama Adımları
 - ✓ Okuma Öncesi EKOP Uygulama Adımları
 - ✓ Okuma Sırasında EKOP Uygulama Adımları
 - ✓ Okuma Sonrasında EKOP Uygulama Adımları

Kaynakça

GİRİŞ

Erken çocukluk dönemi, okuryazarlık sürecinin temel taşlarının atıldığı, çocukların dil becerilerini geliştirdikleri ve okuma alışkanlıklarını kazandıkları önemli bir zamandır. Bu dönemde, çocukların okuma için gerekli olan temel becerileri kazanmaları, etkili bir okuma alışkanlığı geliştirmeleri ve kitaplarla olan ilişkilerini güçlendirmeleri, ilerleyen dönemdeki okuma başarılarını ve dil gelişimlerini büyük ölçüde etkilemektedir (Towson, Fettig, Fleury, & Abarca, 2017).

Erken okuryazarlık becerilerinin kazanılmasında etkili bir yöntem olan etkileşimli okuma, çocukların okuma sürecine katılımını artırırken dil becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Çocuklarla kitaplar arasında köprü kurarak, onların kitaplarla etkileşim içinde olmalarını sağlayan etkileşimli kitap okuma programları, erken okuryazarlık becerilerinin oluşturulmasında kritik bir role sahiptir.

Bu bölümün amacı, erken okuryazarlık becerilerini destekleyen ve çocukların dil gelişimini etkileyen etkileşimli okuma programlarının önemini vurgulamaktır. İlk olarak, erken okuryazarlık becerilerinin önemi incelenecek ve çocukların kitaplarla olan ilişkisinin önemi üzerinde durulacaktır. Ardından, okul öncesi dönemde etkileşimli kitap okuma programlarının nasıl uygulandığı ve bu programların sağladığı yararlar ele alınacaktır. Ayrıca, etkileşimli kitap okuma programlarının çocukların dil becerilerine ve erken okuryazarlık becerilerine etkisinin üzerinde durulacaktır.

Bu bağlamda, bilimsel araştırmalardan elde edilen veriler ve kaynaklar, etkileşimli okuma programlarının çocukların sosyal-duygusal gelişimlerinin yanı sıra, erken okuryazarlık sürecine olan katkılarını desteklemekte ve bu programların çocukların dil gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (Asrifan, Setiawan, Ping, Syamdianita, & Nurchalis, 2022; Bıçakçı, Suhendan, & Neriman, 2018; Çetinkaya, Öksüz, & Öztürk, 2018; Efe & Temel, 2018; Ergül, Sarıca, & Akoğlu, 2016; Towson, Fettig, Fleury, & Abarca, 2017). Bu sebeple bu bölümde etkileşimli okuma programının çocukların gelişimi üzerindeki etkileri üzerinde durularak etkileşimli okuma programının adımları detaylı bir şekilde anlatılacaktır.

ERKEN OKURYAZARLIK BECERİLERİ

Erken okuryazarlık; çocukların okuryazarlığa ilişkin edinmiş oldukları ön beceriler ile okuma için ön koşul oluşturan becerilerin, bağlantıların ortaya çıkarıldığı bir süreçtir. Bu süreçte çocuklardan sözel dil, kelime dağarcığı, fonolojik farkındalık, görsel ayırt etme, harf farkındalığı, yazı bilinci ve anlama gibi ön becerileri edinmeleri beklenir. Çocukların okuma sürecine uyumunu kolaylaştıran bu beceriler, aynı zamanda okumayı öğrenme sürecini de kolaylaştıracaktır (Gupta, 2009).

Erken okuryazarlık ile ilgili tanımlara baktığımızda erken okuryazarlık; çocukların formal olarak okuma yazma eğitimine başlamadan önce okuma yazma ile ilgili kazanmış oldukları tutum, beceri ve bilgilerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Ergül vd., 2016; Karaman, 2018; Whitehurst ve Lonigan, 1998). Stegelin (2002) erken okuryazarlık kavramını; çocuğun dünyaya geldiği andan itibaren hem sözlü hem de yazılı dili anlama çabası olarak ifade etmektedir. Lerner (2000) göre erken okuryazarlık; çocukların dilin, kelimelerin, hikâyelerin, kitapların, şiirlerin dünyasına daha erken bir zaman diliminde girmesi olarak ifade etmiştir. Erken okuryazarlık, çocukların yazılı materyaller, kelimeler ve dile ait seslerle ilgili farkındalıklarını içerir. Bu farkındalık sayesinde çocuklar erken dönemde hikayelerle, kitaplarla ve erken yazma deneyimleri ile tanışmaları için cesaretlendirilir. Whitehurst ve Lonigan'a göre ise (2001), erken okuryazarlığın, çocuklara okuma yazma eğitimi verilmeden önce birtakım becerilerin sunulduğu bir süreç olduğunu dile getirmişlerdir. Erken okuryazarlığa ilişkin pek çok farklı tanım bulunmaktadır. Ancak bu farklı tanımların ortak olan yanı sıra şu şekilde ifade edilebilir; bazı öğeler okuryazarlığa zemin hazırlar ve geleneksel okuryazarlık sürecine “doğrudan veya dolaylı” olarak destek sağlar. Bütün bu unsurlar, okuryazarlık sürecinin farklı aşamalarında etki gösterir (Doyle, 2009).

Erken Okuryazarlık Becerilerinin Önemi

Kapsam ve uygulama yönüyle bakıldığında erken okuryazarlık becerileri, 0 ile 6 yaş aralığına yani okul öncesi döneme denk gelmektedir. Çocukların, okul öncesi dönemde okumaya karşı kazanmış oldukları önkoşul bilgi, beceri ve tutumlarının tamamı olarak ifade edilen erken okuryazarlık becerisi, başarılı birer okuyucu olabilmek için edinilmesi gereken temel beceriler arasında yer almaktadır (National Early Literacy Panel, 2008; Sulzby ve Teale, 1991; Uzuner, 1997; Whitehurst ve Lonigan, 1998).

Yapılan araştırmalar, son zamanlarda çocukların okula başladıklarında okumayı öğrenmede yaşadıkları güçlükleri ortaya koymaktadır. Bu güçlükleri belirlemek amaçlı yapılan araştırmaların sonuçlarına baktığımızda, okul öncesi dönemde okumaya hazırlık becerileri kapsamında ele alınan erken okuryazarlık becerilerinin öneminin daha da arttığı görülmektedir. Ülkemizde resmi olarak okuma öğretimine birinci sınıfta başlanıldığı düşünüldüğünde, çocukların okul öncesinde okumaya zemin hazırlayan önkoşul becerileri edinmeleri, birinci sınıfa başladıklarında okuma öğretimine hazır ve erken okuryazarlık becerilerini kazanmış olarak başlamaları önemlidir (Kargın, Güldenoğlu ve Ergül, 2017).

Okula erken okuryazarlık ve dil becerileri açısından daha zayıf başlayan çocukların, akranlarına göre okumayı öğrenmede daha fazla güçlük yaşadığı

KAYNAKÇA

- Akoğlu, G. (2016). Etkileşimli kitap okuma programı (EKOP): uygulama adımları. İçinde C. Ergül (Ed.), Dil ve erken okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesine yönelik etkileşimli kitap okuma programı (EKOP) (s.25-53). Ankara: Hedef CS.
- Asrifan, A., Setiawan, I., Ping, M. T., Syamadianita, S., & Nurchalis, N. F. (2022). Dialogic Reading to Promote the Underprivileged Pre-School Children's Expressive Language Ability. *Script Journal: Journal of Linguistics and English Teaching*, 7(2), 380-397.
- Akyol, H. (2021). *Türkçe öğretim yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Arnold, D. S., Lonigan, C. J., Whitehurst, G. J., and Epstein, J. N. (1994). Accelerating language development through Picture book reading: Replication and extension to a videotape training format. *Journal of Educational Psychology*, 86, 235-243.
- Ateş, S. (2013). İlkokulda peritextual okumadan metinler arası okumaya resimli hikâye kitabı okuma süreci. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1567-1585.
- Bayraktar, V. (2018). Okul öncesi dönemdeki çocukların yazı farkındalığı becerilerinin gelişiminde etkileşimli kitap okumanın önemi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 1(1), 31-41. <https://doi.org/10.36731/cg.418408>.
- Beschorner, B., & Hutchison, A. (2014). Parent education for dialogic reading: Online and face-to-face delivery methods. *Journal of Research in Childhood Education*, 30(3), 374-388.
- Bessick, P. (2016). All About Interactive Read Alouds. Retrieved from <https://paigebessick.com/2017/02/how-to-plan-interactive-read-aloud-in-5.html>.
- Bıçakçı, M. Y., Suhendan, E., & Neriman, A. (2018). Etkileşimli öykü kitabı okuma sürecinin çocukların dil gelişimi üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 201-208.
- Cabell, S. Q., Justice, L. M., Konold, T. R., ve McGinty, A. S. (2011). Profiles of emergent literacy skills among preschool children who are at risk for academic difficulties. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(1), 1-14. doi: 10.1016/j.ecresq.2010.05.003
- Cohrssen, C., Niklas, F., & Tayler, C. (2016). 'Is that what we do?' Using a conversational analytic approach to highlight the contribution of dialogic reading strategies to educator-child interactions during story book reading in two early childhood settings. *Journal of Early Childhood Literacy*, 16(3), 361-382.
- Cunningham, A. E., & Stanovich, K. E. (1997). Early reading acquisition and its relation to reading experience and ability 10 years later. *Developmental Psychology*, 33(6), 934-945.
- Çelebi Öncü, E. (2016). Etkileşimli Kitap Okumanın Beş-Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Durumlara Yaklaşımlarına Etkisinin İncelenmesi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 4(4), 489-503. <https://doi.org/10.16916/aded.89701>.
- Çelenk, S. (2003). İlk okuma-yazma öğretiminde kuluçka dönemi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 36(1), 75-80. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/141/993.pdf>

- Çetinkaya, F. Ç., Öksüz, H. İ., & Öztürk, M. (2018). Etkileşimli Okuma Ve Kelime Hazinesi. *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Dickinson, D. K., & Tabors, P. O. (2001). *Beginning literacy with language: Young children learning at home and school*. Baltimore, MD: Brookes Publishing Company.
- Doyle, A. (2009). *A family literacy program with varying participation structures: Effects on parent and child learning* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Toronto, Toronto.
- Duffy, T. M., & Cunningham, D. J. (1996). Constructivism: Implications for the design and delivery of instruction. I. Foundations for Research in Educational Communications and Technology, 1-31.
- Efe, M., & Temel, Z. F. (2018). Okul öncesi dönem 48-66 ay çocuklarına Etkileşimli Kitap Okuma Programı'nın yazı farkındalığına etkisinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 257-283. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.196720182257>.
- Elmonayer, R. A. (2013). Promoting phonological awareness skills of Egyptian kindergarten sthrough dialogic reading, *Journal Early Child Development and Care*, 1229-1241.
- Er, S. (2016). Okul öncesi dönemde anne babaların etkileşimli hikâye kitabı okumalarının önemi. *Başkent University Journal of Education*, 3(2), 156-160. DOI: 10.16916/aded.89701.
- Erdoğan, T., Erdoğan, Ö., Günyadın, Y., Ataç, M., Özdemir, C. (2022). Etkileşimli Okuma Uygulamaları. Ankara: Eğiten Kitap
- Ergül, C., Akoğlu, G., Sarıca, A., Tufan, M., & Karaman, G. (2015). Ana sınıflarında gerçekleştirilen birlikte kitap okuma etkinliklerinin” etkileşimli kitap okuma” bağlamında incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Ergül, C., Akoğlu, G., Sarıca, A.D., Karaman, G., Tufan, M., Bahap Kudret, Z. ve Deniz, Z. (2016). An adapted dialogic reading program for Turkish kindergarteners from low socio-economic backgrounds. *Journal of Education and Training Studies*. 4(7), 169-184. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098571.pdf>.
- Ergül, C., Sarıca, A. D., & Akoğlu, G. (2016). Etkileşimli kitap okuma: dil ve erken okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesinde etkili bir yöntem. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 17(02), 193-206.
- Gladwin, R. F., & Stepp-Greany, J. (2008). Reading approach vs. traditional an interactive. instructor-supported reading instruction in Spanish. *Foreign Language Annals*, 41(4), 687-701.
- Graham-Doyle B, & Bramwell, W. (2006). Promoting emergent literacy and social-emotional learning through dialogic-reading. *The Reading Teacher*, 59(6), 554-564.
- Gupta, M. S. (2009). *Early childhood care and education*. New Delhi: Eastern Economy Edition.
- Güneş, F. (2020), *Türkçe öğretimi yaklaşımlar ve modeller* (7. Baskı), İstanbul: Pegem Akademi Yayınları.
- Justice, L. M., & Pullen, P. C. (2003). Promising interventions for promoting emergent literacy skills: Three evidence-based approaches. *Topics in Early Childhood Special Education*, 23(3), 99-113.

- Justice, L. M., Invernizzi, M., Geller, K., Sul-livan, A. K., & Welsch, J. (2005). Descriptive developmental performance of at risk preschoolers on early literacy tasks. *Reading Psychology*, 26(1), 1-25.
- Justice, L., Pence, K. (2005). *Scaffolding with storybooks: A guide for enhancing young children's language and literacy achievement*. Newark, DE; International Reading Association.
- Karaman, G. (2018). *Erken Okuryazarlık Becerilerinin Tarihsel Gelişimi, Kuramsal Temelleri ve Kapsamı*. Z. F. Temel (Ed.), Dil ve Erken Okuryazarlık (s. 9-31) içinde. Ankara: Hedef cs.
- Kargın, T., Güldenoğlu, B. & Ergül, C. (2017). Anasınıfı Çocuklarının Erken Okuryazarlık Beceri Profili: Ankara Örnekleme. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 18 (01), 61-87. DOI: 10.21565/ozelgitimdergisi.299868.
- LaCour, M. M., McDonald, C., Tissington, L. D., & Thomason, G. (2013). Improving pre-kindergarten children's attitude and interest in reading through a parent workshop on the use of dialogic reading techniques. *Reading Improvement*, 50(1), 1-11.
- Lennox, S. (2013). Interactive read-alouds-An avenue for enhancing children's language for thinking and understanding: a review of recent research. *Early Childhood Education Journal*, 41(5), 381-389.
- Lerner, J. (2000). *Learning disabilities: Theories, diagnosis, and teaching strategies*. (8th ed.). Boston-New York: Houghton MifflinCompany.
- McCardle, P., Scarborough, H. S., & Catts. H. W. (2001). Predicting, explaining, and preventing reading difficulties. *Learning Disabilities Research and Practice*, 16(4), 230-239.
- Missall, K., Reschly, A., Betts, J., McConneil, S., Heistad, D., Pickart, M., She-ran, C., & Marston, D. (2007). Examination of the predictive validity of preschool early literacy skills. *School Psychology Review*, 36(3), 433-452.
- National Early Literacy Panel. (2008). *Developing early literacy: Report of the National Early Literacy Panel*. Washington, DC: National Institute for Literacy.
- Nelson, P. A. (2005). Could you and your students use a poetry get away? *The Reading Teacher*, 58(8), 771-773.
- Parlakıyıldız, B. (2014). Okulöncesi eğitimi alan ve almayan ilkökul birinci sınıf öğrencilerinin okuma yazma başarılarının karşılaştırılması. *Istanbul Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 107-124. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12436/134>.
- Regur, C. E. (2013). *A dialogic reading intervention for parents of children with downsyndrome* (Unpublished Doctoral dissertation). Southern California University, U. S.
- Sarıca, D. (2016). *Kuramsal Temelleri*. Edt: Cevriye ERGÜL. Etkileşimli Kitap Okuma Programı. Eğiten Kitap. Ankara.
- Scarborough, H. S. (2018). *Erken Dil Ve Okuryazarlık Becerilerinin Sonraki Okuma Güçlükleri İle İlişkisi: Kanır, Teori ve Uygulama*. G. Akoğlu ve C. Ergül (Ed.), Erken Okuryazarlık Araştırmaları El Kitabı (s. 3-10) içinde. Ankara: Nobel.
- Schunk, H. D. (2014). *Öğrenme teorileri* (Çev. M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sipe, L. R. (2002). Talking back and taking over: Young children's expressive engagement during storybook read-alouds.

- ds. *The Reading Teacher*, 55(5), 476-483.
- Snow, C. E., Burns, M. S., & Griffin, P. (1998). *Preventing reading difficulties in young children*. Washington, DC: National Academic Press.
- Spira, E. G., Bracken, S. S., & Fischel, E. J. (2005). Predicting improvement after first-grade reading difficulties: The effects of oral language, emergent literacy, and behavior skills. *Developmental Psychology*, 41(1), 225-234.
- Stanley, C. T., Petscher, Y. ve Catts, H. (2017). A Longitudinal investigation of direct and indirect links between reading comprehension in kindergarten and reading comprehension in tenth grade. *Reading and Writing*, 31(3), 133-153. doi: 10.1007/s11145-017-9777-6.
- Stegelin, D. A. (2002). Early literacy education: *First steps to dropout prevention*. Clemson University: National Dropout Prevention Center and Network. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED472188.pdf>
- Sulzby, E., & Teale, W. (1991). Emergent literacy. In R. Barr, M. L. Kamil, P. B. Mosenthal & P. D. Pearson (Eds.), *Handbook of reading research* (Vol. 2, pp. 727-757). New York: Longman.
- Towson, J. A., and Gallagher, P. A. (2014). Training head start parents in dialogic reading to improve outcomes for children. *International Journal of Child Health and Human Development*, 7(3), 287-296.
- Towson, J. A., Fetting, A., Fleury, V. P., & Abarca, D. L. (2017). Dialogic reading in early childhood settings: A summary of the evidence base. *Topics in Early Childhood Special Education*, 37(3), 132-146.
- Tsai, Y-W. (2009). The impact of dialogic reading: Facilitating language acquisition of young children with hearing impairments in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). The Pennsylvania State University, U. S.
- Trelease, J. (2013). *The read-aloud handbook*. Penguin.
- Uzuner, Y. (1997). Filizlenen okur-yazarlık. Okul Öncesi Dönemde Özel Eğitim Semineri, 16-17 Ekim, Ankara.
- Vally, Z., Murray, L., Tomlison, M., & Cooper, P. J. (2015). The impact of dialogic book-sharing training on infant language and attention: a randomized-controlled trial in a deprived South African community. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(8), 865-873.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind and society*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Yıldız Bıçakçı, M., Er, S., & Aral, N. (2018). Etkileşimli öykü kitabı okuma sürecinin çocukların dil gelişimi üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 201-208. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.375865>.
- Wadsworth, R. M. (2008). Using read alouds in today's classrooms. *Leadership Compass*, 5(3), 1-3.
- Whitehurst, G. J., Falco, F. L., Lonigan, C., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. D., Valdez-Menchaca, M. C. ...Caulfield, M. (1988). Accelerating language development through picture book reading. *Developmental Psychology*, 24, 552-558.
- Whitehurst, G. J., Arnold, D.S., Epstein, J. N., Angell, A. L., Smith, M., & Fischel, J. E. (1994). *A picture book reading intervention in day care and home for children from low-income families*. *Developmental Psychology* 30, 679-689.

- Whitehurst, G. J. ve Lonigan, C. J. (1998). Child development and emergent literacy. *Child Development*, 69(3), 848-872. doi: 10.1111/j.1467-8624.1998.tb06247.x.
- Whitehurst, G. J., & Lonigan, C. (2001). Emergent literacy: Development from prereaders to readers. In S. Neuman & D. Dickinson (Eds.), *Handbook of early literacy research* (pp. 11-30). New York: Guilford.
- Zevenbergen, A. A., and Whitehurst, G. J. (2003). Dialogic reading: A shared Picture book reading intervention for preschoolers. In A. Van Kleeck, S. A. Stahl, and E. B. Bauer (Eds.), *On Reading Books to Children: Parents and Teachers* (pp. 177-200). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

BÖLÜM 2

ETKİLEŞİMLİ OKUMADA KİTAP SEÇİMİ

Nejla EKİZ, Nuran TUNCER

Bölüm Başlıkları

GİRİŞ

- Etkileşimli Kitap Okuma Programının Kazandırdığı Beceriler
- Etkileşimli Kitap Okuma İçin Kitap Seçiminin Önemi
- Kitap Seçiminde Dikkat Edilecek Noktalar
- Erken Çocukluk Dönemi İçin Nitelikli Çocuk Kitapları Listesi

Kaynakça



GİRİŞ

Bu bölümde, etkileşimli kitap okuma programlarının kazandırdığı beceriler, kitap seçimi ve bu seçimin ne kadar kritik olduğu ve dikkat edilmesi gereken noktalar üzerinde durulmuştur. Ayrıca, erken çocukluk dönemi için uygun nitelikli kitaplar hakkında bir liste sunarak, çocukların sağlıklı gelişimine katkı sağlayacak önerilere yer verilmiştir.

Ayrıca, erken çocukluk dönemi için önerilen nitelikli kitapları içeren kapsamlı bir liste sunarak, zengin içeriklere sahip kitapların çocukların sağlıklı gelişimine nasıl katkı sağlayabileceğini detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bölümün başlangıcında, etkileşimli kitap okuma programının çeşitli boyutlarına odaklanarak, bu değerli sürecin çocukların eğitimine nasıl katkı sağladığını geniş bir perspektifle ele alınmıştır.

ETKİLEŞİMLİ KİTAP OKUMA PROGRAMININ KAZANDIRDIĞI BECERİLER

Çocuğa okunan bölüm veya okunmaya nereden başlandığı gösterilirse, okuma yapılırken çocuğun soru sorması ya da yorum yapması için durulursa, anlamı bilinmeyen sözcükler çocuğun anlayabileceği şekilde açıklanırsa etkileşimli öykü kitabı okuma süreci gerçekleşir (Er, 2016). Justice ve Pence (2005) öyküleri düz okumak yerine etkileşimli okumanın çocukların beceri geliştirmelerinde et-

kisinin çok daha fazla olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin bu uygulama ile çocuğun erken okuryazarlık becerileri geliştirilebilir. Ek olarak çocuğa dinlemeyi, sorulan sorularla analitik düşünmeyi ve sebep sonuç ilişkisi kurmayı da öğretir (Er, 2016). Ayrıca etkileşimli kitap okumanın çocukların okunanları anlama ve sorgulama becerilerinde artış sağlayarak düşünme ve dil becerilerine pozitif yansıdığı da görülmektedir (Justice ve Pence, 2005).

Yukarıda bahsedilenlere ek olarak etkileşimli kitap okuma programının kazandırdığı becerilere aşağıda detaylı şekilde örnekler verilmiştir:

Dil Becerisine Etkisi

Etkileşimli kitap okumanın okul öncesi dönemindeki çocukların dil becerisine etkisini incelediğimizde karşımıza ilk olarak Şimşek ve Işıkoğlu (2015) tarafından 4 hafta boyunca haftada 2 kez olmak üzere etkileşimli hikâye okuma etkinliği 4-5 yaşındaki alt sosyo-ekonomik seviyedeki çocuklara uygulanmıştır. Uygulamadan sonra deney grubundaki çocuklarla kontrol grubundaki çocuklar karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmaya göre deney grubundaki çocukların alıcı ve ifade edici dil gelişimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Yıldız Bıçakçı, Er vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen uygulamalı çalışmada ise; haftada üç kez dokuz hafta boyunca annelerin çocuklarına kitap okumaları istenmiştir. Kitap okuma süreci sonunda etkileşimli kitap okunan deney grubundaki çocuklarda dil beceri puan ortalamalarında artış olduğu görülmüştür. Bu durum etkileşimli kitap okuma faaliyetinin çocukların dil becerilerine pozitif yansıdığını göstermektedir. Akça ve Aslışen (2022) tarafından gerçekleştirilen bir başka uygulamalı çalışmada etkileşimli kitap okuma programı 48-66 aylık 32 Suriyeli çocuğa uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda deney grubuna dâhil edilen Suriyeli çocuklara uygulanan etkileşimli kitap okuma programının çocukların alıcı dil gelişimlerini desteklediği bulunmuştur. Akoğlu vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada ise etkileşimli kitap okumanın uygulandığı çevresel olarak riskli grupta yer alan 4-5 yaşındaki korunmaya ihtiyaç duyan çocukların alıcı ve ifade edici dil becerilerine etkisine bakılmıştır. Bu etkiye bakıldığında programın, çocukların alıcı dil kelime dağarcığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Erken Okuryazarlık Becerilerine Etkisi

Etkileşimli kitap okuma, çocukların dil gelişimini ve pek çok erken okuryazarlık kabiliyetini (sözcük dağarcığı, yazı ve ses farkındalığı vb.) desteklemektedir (Akt: Efe ve Temel, 2018). Erken okuryazarlık kabiliyetlerinden biri olan yazı farkındalığı, yazıya ilişkin kavramları bilme, yazının görünüşü, yönü, bir mana ifade ettiğini anlama, resimle yazıyı ayırt etme, bir kitabın nasıl tutulacağını, sayfaların nasıl çevrileceğini, okumaya nereden başlanacağını bilme olarak ta-

KAYNAKÇA

- Akça, A. & Tanju Aslışen, E.H. (2022). Etkileşimli Kitap Okuma Programı ve Suriyeli Çocuklar: Gaziantep İli Nizip İlçesinde Pilot Bir Çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1529-1545. <https://doi.org/10.17755/esosder.1101340>
- Akoğlu, G., Ergül, C. ve Duman, Y. (2014). Etkileşimli kitap okuma: Korunmaya muhtaç çocukların alıcı ve ifade edici dil becerilerine etkileri. *İlköğretim Online*, 13 (2), 622- 639.
- Bayraktar, V. ve Temel, F. (2015). Yazı farkındalığı becerileri. İçinde F. Temel (Ed.), *Dil ve erken okuryazarlık* (s. 63-88). Ankara: Hedef CS.
- Bayraktar, V. (2018). Okul öncesi dönemdeki çocukların yazı farkındalığı becerilerinin gelişiminde etkileşimli kitap okumanın önemi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 1(1), 31-41. <https://doi.org/10.36731/cg.418408>
- Brock, A. & Rankin, C. (2008). *Communication, language and literacy from birth to five*. London:Sage.
- Çelebi Öncü, E. (2016). Etkileşimli Kitap Okumanın Beş-Altı Yaş Çocuklarının Sosyal Durumlara Yaklaşımlarına Etkisinin İncelenmesi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 4(4), 489-503. <https://doi.org/10.16916/aded.89701>
- Efe, M., & Temel, Z. F. (2018). Okul öncesi dönem 48-66 ay çocuklarına Etkileşimli Kitap Okuma Programı'nın yazı farkındalığına etkisinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 257-283. <https://doi.org/10.24130/eccdd-jecs.196720182257>
- Er, S. (2016). Okul öncesi dönemde anne babaların etkileşimli hikâye kitabı okumalarının önemi. *Başkent University Journal of Education*, 3(2), 156-160. DOI: 10.16916/aded.89701
- Ersoy, Ö., Avcı, N. & Turla, A. (2006). Çocuklar için erken uyarıcı çevre. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Justice, L., Pence, K. (2005). *Scaffolding with storybooks: A guide for enhancing young children's language and literacy achievement*. Newark, DE; International Reading Association.
- Kılınççı, E., Acer, D., & Bayraktar, A. (2021). Etkileşimli ve Geleneksel Kitap Okuma Yöntemlerinin 6 Yaş Grubu Çocukların Öyküleme ve Resimleme Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 46(208). DOI: 10.15390/EB.2021.10217
- Oğuzkan, F. (2006). Çocuk edebiyatı. (8.Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sarıca, A. D., Ergül, C., Akoğlu, G., Deniz, K. Z., Karaman, G., Bahap-Kudret, Z. ve Tufan, M. (2014). Ev erken okuryazarlık ortamı ölçeği – EVOK: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 444-459. <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2014.02.016>
- Şimşek, Z. C. ve Işıkoğlu Erdoğan, N. (2015). Effects of the Dialogic and Traditional Reading Techniques on Children's Language Development. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 754 – 758. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.07.172
- Ural, S. (2015). Okulöncesi kitaplarının tanımı. M.R. Şirin (Ed). 99 soruda çocuk edebiyatı. İstanbul: Çocuk vakfı, s. 33-55.
- Yıldız Bıçakçı, M., Er, S., & Aral, N. (2018). Etkileşimli öykü kitabı okuma sürecinin çocukların dil gelişimi üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 201-208. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.375865>

- Yılmaz, M. M., Rabia, Ö., & Arnas, Y. A. (2020). Ev Merkezli Etkileşimli Kitap Okumanın 48-60 Aylık Çocukların Duyguları Anlama Becerisine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56, 159-181. DOI:10.21764/mauefd.646798
- White, H. (2005). Developing early literacy skills in the early years. London: Paul Chapman

BÖLÜM 3

AÇ TIRTIL

Nejla EKİZ

Eric Carle, Çeviren: Fatih Erdoğan

Yaş Grubu: 36-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Gece (Sayfa 1-2)	Akşamın sona ermesinden sonra, sabah güneşin doğuşuna kadar geçen zaman aralığına denir. Çocukların uyku saatinin geldiği zaman dilimi şeklinde de açıklanabilir.
Yaprak (Sayfa 1-2)	Bitkilerin organıdır. İnsanın akciğer organından örnek verilerek yaprağın görevi açıklanabilir. Bitkilerin gövdesinde ya da dalların üzerinde bulunduğu söylenir.
Minik (Sayfa 3)	Küçük, ufak.
Tırtıl (Sayfa 3)	Yumurtadan çıkan kelebek kurtçuklarının ilk hali.
Gün (Sayfa 6)	Dünyanın kendi çevresi etrafında bir kez dönmesiyle geçen 24 saatlik süre. Gün boyunca gerçekleşen zaman dilimlerinden (sabah, öğle, akşam, gece) bahsedilebilir.
Erik (Sayfa 10)	Sert çekirdekli ekşi veya tatlı bir meyve.
Dilim (Sayfa 15-16)	Bir bütünden kesilmiş parça.
Taze (Sayfa 18)	Bozulmamış, bayatlamamış olan.
Kocaman (Sayfa 19)	Çok iri, büyük.
Koza (Sayfa 20)	Tırtılın ördüğü ve içine kapandığı korunak, ev.

/a/ Sesbirim ve Yazı Farkındalığı

/a/ Öykünün isminin başlangıç sesi /a/’dan yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Hedeflenen Sözcüklerle Kavram Haritası Oluşturma (Sözcük Bilgisi ve Yazı Farkındalığı)

Öyküde anlamı açıklanan sözcükler tekrardan hatırlanarak çağrıştırdığı kelimelerle ilgili kavram haritası oluşturulur ve bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Haftanın Günlerinin Öğretimi (Zamanla İlgili Kavramları Açıklama ve Sesini Uygun Kullanma)

Öyküde geçen günlerde tırtılın yemiş olduğu yiyeceklerden hareketle bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Sağlıklı ve Sağlıksız Besinlerin Öğretimi (Cümle Kurma-Grafik Hazırlama)

Öyküde geçen tırtılın yemiş olduğu yiyeceklerin hangilerinin sağlıklı hangilerinin sağlıksız olduğuyla ilgili bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Örüntü Çalışması

Tırtılın yemiş olduğu meyvelerle örüntü çalışması yapılarak ilgili bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Tırtılın Kelebeğe Dönüşümünün Öğretimi

Drama yoluyla tırtılın kelebeğe dönüşümü canlandırılır. Canlandırmanın ardından kelebeğin yaşam döngüsünü simgeleyen görseller ile kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Yumurta Kolilerinden Tırtıl Sanat Çalışması

Yumurta kolilerinden tırtıllar yapılır, kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

OKUMA ÖNCESİNDE

1. Kitap okunan ortamda çocukların dikkatinin dağılmasına neden olacak çevresel uyaranların olmamasına ve tüm çocukların su ve tuvalet gereksinimlerinin karşılanmış olmasına dikkat edilir.
2. Çocukların kitabın resimlerini rahat bir şekilde görebilmeleri için mümkünse U şeklinde oturmaları sağlanır.
3. Kitap çocuklara doğru tutulur. Her sayfada kitap U şeklinde çocuklara doğru yaklaştırılarak çocukların öyküdeki resimleri görmeleri sağlanır. Kitap okunurken çocukların resimleri görebilmeleri için kitap yan taraftan okunmaya çalışılır.
4. **Kitap kapağı, yazar, çizer ve yayınevi bilgisi:** Çocukların öncelikle kitabın kapağındaki resme bakmaları istenir ve kapaktaki resimde neler gördükleri sorulur. Kapak sayfasındaki hayvanın ne olduğu hayvanın ayaklarına ve vücudundaki boğumlara dikkat çekilerek sorulur. Çocukların dikkatini çekmek ve tırtıl kelimesinin hecelenişini fark etmelerini sağlamak için tırtıl kelimesi hecelenerek tırtıl üzerinden gösterilerek söylenebilir. Çocuklardan kitabın adının ne olabileceği konusunda tahminde bulunmaları istenir. Çocukların tahminleri alındıktan sonra, kitabın adı, yazarı, çizeri ve yayınevi parmakla gösterilerek okunur. Kitabın yazarı ve çizerinin yabancı olduğu bu kitabı Türkçeye çeviren bir kişi olduğundan söz edilir. Kitabı çeviren kişinin isminin “Fatih Erdoğan” olduğu parmakla gösterilerek okunur. Bu yazara ait başka bir kitabın daha önce okunup okunmadığı sorulur. Çocuklar hatırlarsa pekiştirilir. Eğer hatırlamıyorlarsa öğretmen tarafından “Minik Tohum” ve «Kafası Karışık Bukalemun» kitaplarının da aynı yazar tarafından yazıldığı hatırlatılır. Eğer daha önceden bu yazarın hayatı ile ilgili konuşulmuşsa hayatı ile ilgili neler hatırladıkları da sorulabilir. Ardından kitabın iç kapağındaki resim gösterilir ve bu resimdeki elma ve tırtıla dikkat çekilir. Çocuklardan resmin altında ne yazıyor olabileceğini tahmin etmeleri istenir. Çocukların tahminleri alındıktan sonra resmin altındaki yazı çocuklara okunur. Bir sonraki sayfa çevrildiğinde okuyan kişi gözlerini kapatarak bu sayfada yer alan rastgele bir daireye parmağını koyar. Çocuklardan bu dairenin rengini ve söyledikleri renkle ilgili bir meyve söylemeleri istenebilir. Bir sonraki sayfada kitabın kimin için yazıldığı belirtilmiştir. Bu sayfadaki resme dikkat çekilir. Kitabı, yazarın kız kardeşi Christa için yazdığı söylenir.
5. Kitabın başlığına ve kapak resmine dikkat çekerek kitabın ne hakkında olduğuna ve öyküde ne tür olaylar olabileceğine dair çocuklara açık uçlu sorular sorulur. Çocuklara mümkün olduğunca konuşma fırsatı vererek konuşma becerilerini geliştirmemiz önemlidir.

Örneğin;

Bu resimde neler görüyorsunuz?

Tırtılın kaç ayağı var?

Sizce tırtıl nereye gidiyor?

Sizce tırtıl nereye gidiyor?

Tırtılın yüz ifadesi nasıl görünüyor? Tırtılın yüz ifadesine yansıyan duygunun nedeni ne olabilir?

Siz daha önce hiç tırtıl gördünüz mü?

Hikâyenin ismi hangi sesle başlıyor?

Sizce bu öyküde neler anlatılıyor olabilir?

BÖLÜM 4

KIRMIZI KANATLI BAYKUŞ

Kübra AYDEMİR

Yazan ve Resimleyen: Feridun Oral

Yaş Grubu:48-72 Ay

Hedeflenen sözcük	Anlamı
Çiftlik (Sayfa 4)	Tarım yapılan, hayvan yetiştirilen, çalışanlarının da oturması için evler bulunan geniş toprak parçası: “Orada kızına bir çiftlik almış, işten el çekmişti.”
Kovuk (Sayfa 7)	Bir şeyin oyuk durumunda bulunan iç bölümü: “Arada sırada ben de sığınacak kovuk ararım.”
Gelincik (Sayfa 12)	Yazın kırlarda, özellikle ekin tarlalarında yetişen, kırmızı ve otsu bitki, gün gülü: “Gelincikler açmayınca baklalar içlenmez.”
Demet (Sayfa 12)	Bağlanarak oluşturulmuş deste, bağlam: “Çiçeklikten bir demet maydanoz yolup geldi, sofradaki barbunya pilakisinin üstüne doğradı.”
Kemirmek (Sayfa 16)	Sert bir şeyi dişleriyle azar azar koparmak: “Sarmaşığın dibini biri beyaz, diğeri kara iki fare kemirip durmaktadır.”
Kurdele (Sayfa 16)	Geniş ipekli şerit: “Anam ikiz bebe beklemediği için tek bir kırmızı kurdele hazır etmişti beşiğin başına.”
Yumak (Sayfa 20)	Yuvarlak biçimde sarılmış iplik, yün vb. şey: Yün yumağı.
Denge (Sayfa 22)	Bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli.

/k/ Sesinin Öğretimi

/k/ (Öykünün isminin başlangıç sesi /k/' dan yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Sözcük Bilgisi ve Yazı Farkındalığı

Kitaptan yola çıkılarak belirlenen sözcüklerle ilgili oyun etkinliği uygulanır.

Kırmızı Renk Öğretimi (Oyun Etkinliği)

Kitapçıkta önerilen oyun etkinliği uygulanarak kırmızı renk öğretimi yapılır.

Sanat Etkinliği

Çocuklara, “Bir kuş olsaydınız nereye uçmak isterdiniz?” yönergesi verilerek resim çizmeleri istenir.

Doğa Gezisi

Kitapta öğrenilen “kovuk” kelimesinin canlı gösterimi için bahçeye çıkılır. Çocuklardan kovuk aramaları ve gezi sırasında gökyüzüne bakmaları istenir. Çocuklara gezi sırasında neler gördükleri sorulur. Geceleri ve gündüzleri gökyüzünün nasıl görüldüğü hakkında sohbet edilir.

Matematik ve Oyun Etkinliği

Yere kırmızı bantla zikzak çizilip çocukların dengede durarak yürümeleri ve yürüyüşün sonunda hikâyenin olay sıralaması olan kartları doğru bir şekilde sıralamaları istenir.

Fen ve Sanat Etkinliği

Gece gündüz deneyi yapılarak çocukların gecenin ve gündüzün nasıl oluştuğunu görebilmeleri sağlanır. Geceleri ve gündüzleri gökyüzünde neler gördükleri hakkında çocuklarla sohbet edilir. Ardından çocuklara kâğıtlar dağıtılır. “Gece olduğunda ne yaparız? Gündüz olduğunda ne yaparız?” komutu verilerek özgürce resim çizmeleri istenir.

BÖLÜM 5

GÖKYÜZÜ NE KADAR YÜKSEK?

Kübra ARSLAN

Yazan ve Resimleyen: Anna Milbourne & Serena Riglietti
Çeviren: Aslı Zülal

Yaş Grubu: 36-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Penguen (Sayfa 1)	Kutuplarda yaşayan, siyah ve beyaz renkli bir hayvandır. Penguenler çok iyi yüzebilen ama uçamayan bir kuştur.
Yüksek (Sayfa 2)	Belirli bir yere göre daha yukarıda bulunan.
Albatros (Sayfa 3-4)	Okyanusların üzerinde uçan, geniş kanatları olan bir deniz kuşudur.
Sürü (Sayfa 5)	Evcil hayvanlar topluluğudur.
Suluk soluğa kalmak (Sayfa 7)	Çok hızlı hareket ettiğimizde nefesimizin kesiliyormuş gibi olmasıdır. Hızlı bir şekilde nefes alıp vermektir. (Çocuklara jest ve mimiklerle gösterilir.)
Sıcak hava balonu (Sayfa 8)	Isıtılmış hava ya da havadan hafif bir gazla doldurulan, atmosferde uçabilen bir balondur. Genellikle sepeti vardır ve bir tür hava taşıttır.
Kement (Sayfa 9)	Eşyaları veya hedeflenen şeyi yakalamak için savurdıkları, ucu ilmikli uzun iptir.
Astronot (Sayfa 12-17)	Uzaya inceleme ve araştırma yapmak için giden kişilerdir. Astronotların özel kıyafetleri vardır.
Roket (Sayfa 16-17)	Uzayda gidebilen, astronotların bindiği taşıttır.
İglo (Sayfa 17)	Çok soğuk, kar ve buzlarla kaplı olan kutuplarda yaşayan Eskimoların evleridir. Bu evler kardan yapılmaktadır.

“a” Sesbirim ve Yazı Farkındalığı

Öyküde sıkça kullanılan “a” sesinden yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Sıcak Hava Balonu Yapıyoruz

Öyküde yer verilen, gökyüzüne çıkarken kullanılan sıcak hava balonu hakkında bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Postere Bakalım, Drama Yapalım

Kitabın arkasından çıkan poster kullanılarak kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Roket Yapıyoruz

Öyküde geçen roket ve uzay konuları ile ilgili bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Olay Sıralaması

Öyküde gökyüzüne yükselirken kullandıkları araçlarının tekrarı için bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Sudoku

Penguenin kullanmış olduğu gökyüzü araçları ile sudoku çalışması yapılarak kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Yıldızları Sayalım

Yıldızları kullanarak bilişsel becerilerini desteklemek için kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

BÖLÜM 6

BABANNEM KİME BENZİYOR?

Hümeyra ŞİRİN

Yazan ve Resimleyen: Feridun Oral

Yaş Grubu: 36-96 Ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Taklit yapmak (Sayfa 4)	Taklit etmek, bir kimse gibi davranmak, bir kimseye özenmek ve onun gibi konuşmak anlamlarına gelmektedir.
Hayvan (Sayfa 4)	Canlı çeşidi.
Babaanne (Sayfa 6)	Bir kimsenin babasının annesidir.
Sevmek (Sayfa 6)	Sevgi ve bağlılık duymaktır.
Kurbağalama yüzmek (Sayfa 14)	Kurbağalama, yüzücünün ayaklarının ve ellerinin daireler çizerek ilerlediği bir yüzme stildir.
Kaşkol (Sayfa 16)	Yün örgü ya da yünlü kumaştan yapılmış, boynu soğuktan korumak için kullanılan atkı, boyun atkısı.
Eğirmek (Sayfa 16)	Pamuk, yün gibi şeyleri iğ ile bükerek iplik durumuna getirmek.
Fırçalamak (Sayfa 18)	Temizlemek veya parlatmak için fırça ile sürmek.
Bilge (Sayfa 20)	Her şeyi bildiği gibi, bildiği şeyleri de iyi ve sağlam bilen, bilgisini kendisi ve başkaları için en yararlı bir biçimde kullanabilen kişi.
Kuyruk (Sayfa 26)	Belirli hayvan türlerinin vücutlarının arka ucundaki bölümdür.

Hayvanlar, Yavruları ve Yaşadıkları Yerler

Hayvanlar, yavruları ve yaşadıkları yerlerin görsellerinin yer aldığı yapboz materyali kullanılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler yapılır.

Hayvanların Özelliklerini Öğreniyorum

Öyküde hedef sözcüklerden biri olan “Taklit etmek” sözcüğünden yola çıkılarak adı geçen hayvanlar kullanılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Hayvanlarla Matematik Öğretimi

Öyküde adı geçen hayvanların yaşadığı yerlerden, yavrularından ve karakteristik özelliklerinden yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Aklımda Tutuyorum Oyunu (Hayvanların simlerinin Yanına Hayvan İsmi Ekleme Çalışması)

Kendinden önceki herkesin söylediği hayvan isimlerini aklında tutarak yanına birde kendisi ekleyerek bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Olay Sıralaması Yapıyorum (İnsanların Yaşam Döngüsü)

Bebeklikten yaşlılığa kadar yaşam döngüsü görselleriyle olay sıralama çalışması yapılır.

Drama Etkinliği (Dedemle Babaannemle Geleneksel Oyunları Öğreniyorum)

Drama yoluyla dede ve babaanne canlandırılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Müzik Etkinliği (Hayvanlar ve Seslerini Öğreniyorum)

Hayvan figürlerinin olduğu el kuklası kullanılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Fen etkinliği (Kuşları Besliyorum)

Öyküdeki hayvanlardan biri olan kuşlara sevgimizi göstermek için kuş yemlikleri yapılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

BÖLÜM 7

TAŞ DEVRİ MODASI

Sümevra BAŞEKEN

Yazan: Rebecca Lisle

Çeviren: Ayça G. Derin

Yaş Grubu: 36-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Taş (Sayfa 1)	Fiziksel durumu değişiklikler gösteren, rengini içindeki maden tuzlarından alan sert ve sağlam maddedir. Sınıfa getirilen farklı taşlar gösterilebilir.
Yontmak (Sayfa 4)	Ahşap malzemeleri ve sert madenleri çeşitli aletlerle inceltip şekil vermeye denir.
Şort (Sayfa 4)	Paçaları ancak dizlere kadar değen kısa pantolon.
Suya Dalmak (Sayfa 7)	Tüm vücudunu kullanarak hızlıca suya girmek.
Sorun (Sayfa 9)	Üzerinde düşünölmeye değen ve çözüm getirilmesi, olumlu ya da olumsuz bir sonuca ulaştırılması gereken durum.
Tahta (Sayfa 9)	Farklı işlerde kullanılmak üzere kalınlığı az ve düz olarak biçilmiş ağaç parçası.
Çekiç (Sayfa 9)	Çivi çakmak ve benzer işlerde kullanılan bir alet.
Kıymık (Sayfa 10)	Diken gibi çok küçük sivri tahta parçası.
Tangirtı (Sayfa 13)	Sallanan, üzerine vurulan, düşen şeylerden çıkan ses.
Çamur (Sayfa 14)	Su ile karışarak bulaşacak, içine batacak şekle gelmiş toprak.

/k/ Sesinin Öğretimi

/k/ Öykünün kahramanı Kaya'nın isminin başlangıç sesi /k/'dan yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Kitabın sayfalarında geçen yansıma sesler kullanılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

OKUMA ÖNCESİNDE

1. Kitap okunan ortamda çocukların dikkatinin dağılmasına neden olacak çevresel uyaranların olmamasına ve tüm çocukların su ve tuvalet gereksinimlerinin karşılanmış olmasına dikkat edilir.

2. Duvar kraft kâğıdı ile kaplanır. Ortasına « TAŞ DEVRİ MODASI»nın harfleri mandalla asılır ve kapağı kapalı kutu duvarın önüne koyulur. Çocuklar kutunun kapağını açmadan serbest zaman boyunca geçici merkezde zaman geçirirler. Etkinlik zamanı gelince çocuklar U düzeni şeklinde oturur ve kutunun içinde ne olabileceği çocuklara sorulur. Kutunun kapağı açılır ve içinden çıkan küçük kutular sallanarak içinde ne olabileceğinin çocuklar tarafından tahmin edilmesi istenir ve tahminler tahtaya yazılır. Tüm kutular bitince malzemeleri görmeden dokunmalarını sağlayacak pano ortaya alınır ve çocuklar kutuların içindeki nesnelere ne olduğunu anlamak için sırayla nesnelere dokunurlar. Tüm çocuklar etkinliği tamamlayınca kutuların içindeki malzemeler çocuklara gösterilir ve tahminlerin doğru olup olmadığı kontrol edilir. Ardından çocuklara “ Sizce bu malzemeler bize neyi anlatıyor, kutudan başka ne çıkacak?” diye sorulur. Cevaplar dinlendikten sonra kutudaki kitap çıkarılır ve çocuklara gösterilir.

3. Kitap kapağı, yazar, çizer ve yayınevi bilgisi: Çocukların öncelikle kitabın kapağındaki resme bakmaları istenir ve kapaktaki resimde neler gördükleri sorulur. Kapak sayfasındaki çocuğun neler yaptığına dikkat çekilerek kitabın adının ne olabileceği konusunda tahminde bulunmaları istenir. Çocukların tahminleri alındıktan sonra, kitabın adı, yazarı ve yayınevi parmakla gösterilerek okunur. Bu yayınevine ait başka bir kitabın daha önce okunup okunmadığı sorulur. Çocuklar hatırlarsa pekiştirilir. Eğer hatırlamıyorsa öğretmen tarafından “Dev Pancar Çılgınlığı” ve “Altın Yıldız Yarışması” kitaplarının da aynı yayınevi tarafından basıldığı hatırlatılır ve “İndigo Çocuk” ile ilgili tekrar kısa bir bilgi verilir. Ardından kitabın iç kapağındaki resim gösterilir ve bu resimdeki duvar yazılarına dikkat çekilir. Daha sonra kitabın içinden bir zarf düşer, zarfın içinden bir resim ve mektup çıkar. Çocuklarla resim ve mektup hakkında konuşulur. Resmin kitabın yazarının çocukluğuna ait olduğu söylenir ve yazardan gelen mektup öğretmen tarafından okunur (Ek-1). Ardından kitabın çizerinin yabancı olduğu ifade edilir, ismi söylenir. Kitabı Türkçeye çeviren bir kişi olduğundan söz edilir. Kitabı çeviren kişinin isminin “Ayça G. Derin” olduğu söylenir.

4. Kitabın başlığına ve kapak resmine dikkat çekerek kitabın ne hakkında olduğuna ve öyküde ne tür olaylar olabileceğine dair çocuklara açık uçlu sorular sorulur. Çocuklara mümkün olduğunca konuşma fırsatı vererek konuşma becerilerini geliştirmemiz önemlidir.

BÖLÜM 8

KAFASI KARIŞIK BUKALEMUN

Fulya AYDEMİR

Yazan ve Çizen: Eric Carle

Türkçesi: Nil Gün

Yaş Grubu: 36-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Bukalemun (Sayfa 1-2)	Sıcak bölgelerde yaşayan, yaklaşık iki kalem boyunda, oldukça yavaş ilerleyen, bulunduğu yere göre renk değiştirme özelliğiyle bilinen kertenkele cinsi sürüngen bir hayvandır.
(Kırmızıya) çalmak (Sayfa 1-2)	Bir şeye renk olarak benzetmek, o rengi andırmak anlamında kullanılan bir deyimdir. “Kırmızı bir çiçeğin üzerinde durup dinlendi, kırmızıya çaldı.”
Parlak (Sayfa 3)	Parıltı özelliği olan, ışıldayan, çevresindekilere göre parıldayan anlamında kullanılan bir sözcüktür. “Isındığında ve karnı doyduğunda parlak yeşil oluyordu.”
Donuklaşma (Sayfa 4)	Parlaklık ve canlılık özelliği kaybolmuş, donuk ve canlılığını yitirmiş durumda olan anlamında kullanılan bir kelimedir. “Üşüdüğünde ve acıktığında grileşip donuklaşır.”
Yapışkan (Sayfa 6)	Yapışma özelliği olan, temas ettiği yere yapışıp kalan anlamında kullanılan bir kelimedir. “Uzun, yapışkan dili yerinden fırlar.”
Flamingo (Sayfa 11)	Mevsim olarak ılık bölgelerin su kenarlarında yaşayan, pembe ve beyaz renkte tüyleri olan, kırmızı ve siyah renkte kanatları olan, kocaman bir gagaya sahip, bacakları uzun, leylek türünde bir kuştur. “Flamingo gibi etkileyici olsaydım”.
Fok (Sayfa 25)	Kadife gibi yumuşak kısa tüyleri olan, dışardan bakıldığında kulakları bulunmayan, kısa ön ayakları olan hem karada hem suda yaşayan bir hayvandır. “Fok gibi komik olabilseydim.”
Karman çorman (Sayfa 27)	Oldukça karışık olan, düzenli olmayan, karmakarışık bir durumda olan anlamından kullanılan bir ikilimedir. “Karman çorman bir haldeydi.”
Andırmak (Sayfa 27)	Bahsi geçen şeye benzerliği nedeniyle onu anımsatmak anlamında kullanılan bir kelimedir. “Vücudunun her kısmı farklı bir hayvanı andırıyordu.”
Keşke (Sayfa 9,11,13,15,17,19,21,23,25,27 30)	İstek, dilek anlatan cümlelerin başında kullanılır, özlem ve pişmanlık duyguları içeren bir kelimedir. “Keşke kendim olabilsem”.

/k/ Sesbirim ve Yazı Farkındalığı

/k/ Öykünün isminin başlangıç sesi /k/' dan yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Hedeflenen Sözcüklerle Müzikli Oyun Oynama ve Hikâye Oluşturma (Sözcük Bilgisi ve Yazı Farkındalığı)

Öyküde anlamı açıklanan sözcükler tekrardan hatırlanarak çağrıştırdığı kelimelerle ilgili müzikli oyun oynanır ve bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Renklerin Öğretimi /Gökkuşaağı (Renklerle İlgili Kavramları Açıklama ve Kullanma)

Öyküde geçen renkler; beyaz, pembe, kırmızı, turuncu, kahverengi, sarı, yeşil, mavi, mor, siyah ve gri gibi ana ve ara renkler kavramı bukalemundan hareketle öğretilir.

Gökkuşaağı renkleri ve kavramları üzerinde durulur, bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Hayvanların Öğretimi (Hayvanlarla İlgili Bilgi Verme, İlgili Hayvanların Ses Kaynaklarının Cıkışını Öğretme)

Öyküde geçen hayvanlarla ilgili başta bukalemun olmak üzere ayı, flamingo, tilki, balık, geyik, zürafa, kaplumbağa, fil ve fok ile ilgili bilgi verilir ve ilgili hayvanların ses kaynaklarının çıkışıyla alakalı bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Hafıza Çalışması /Renk Çubukları

Bukalemunun hayvanat bahçesindeki olmak istediğı hayvanları; ayı, flamingo, tilki, balık, geyik, zürafa, kaplumbağa, fil, fok gibi ve onların renklerini renk çubukları kullanılarak hatırlatma çalışması yapılır. İlgili bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Parçalarla Yeni Bir Karakter Oluşturma

Tablo üzerinde ilgili hayvanların özelliklerini anlatan her bir parçasının okuma sürecinde öğrenciyle etkileşimli olarak yerleştirilip yeni bir karakter oluşturma çalışması yapılır. İlgili bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

BÖLÜM 9

BU KIŞ KİMSE ÜŞÜMEYECEK

Melike Nur EROZAN

Yazan ve Çizen: Feridun Oral

Yaş Grubu: 36-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Soğuk (Sayfa 1)	Sıcaklığı düşük olan, ısının azlığı nedeniyle insanı üşüten, sıcak kelimesinin karşıtıdır.
Kış (Sayfa 1)	Sonbahar ile ilkbahar arasındaki en soğuk mevsimdir.
Üşüme (Sayfa 1)	Vücudun belli bir nedeni olmadan soğuk hissedilmesidir.
Kar kümesi (Sayfa 3)	Herhangi bir yerde birikerek oluşan kar topluluğu.
Uçsuz bucaksız (Sayfa 5)	Sonu görülemeyecek kadar geniş olan.
Yığın (Sayfa 5)	Bir şeyin üst üste birikmesiyle, yığılmasıyla oluşmuş olan küme.
Yardım (Sayfa 7)	Elinde bulunan olanakları ve gücü başka bir kimsenin iyiliği, onun gereksinimi için kullanmak.
Kızak (Sayfa 11)	Kar ya da buz üzerinde kayarak yol alan tekerleksiz taşıt.
Sığınak (Sayfa 19)	Çeşitli tehlikelerden korunmak için sığınılacak yer.
Paylaşmak (Sayfa 23)	Bir bütünü paylara ayırıp aralarında bölüşmek.

Yaz ve Kış Mevsiminde Giyilen Giysiler

Öyküde geçen kış mevsiminin özellikleri anlatılır. Ardından etkinlikte yaz ve kış mevsiminde giyilen kıyafetlerin özellikleri ile ilgili bilgi verilirken çocuğun bu özellikleri hatırlaması çocuğun düzeyine uygun soru cevap ve çeşitli ipuçlarıyla desteklenir.

Büyükten Küçüğe veya Küçükten Büyüğe Sıralayabilme

Öyküde geçen hayvanları karşılaştırma yaparak sıralanması istenir. Öncesinde bunlarla ilgili konuşulur.

Öykü İle İlgili Sanat Çalışması

Masalara fare figürü ve ip yerleştirilir. Çocukların öyküdeki gibi bir atkı yapımına eşlik edilir. Ardından parmak boylarla kar yapılır.

Hava Durumu

Herkesin dışarıya bakması sağlanarak havayla ilgili soru cevap yoluyla sohbet edilir. Etkinliğe göre ok hangi hava durumunu gösteriyorsa onun özellikleriyle ilgili konuşulur.

Mevsim Meyveleri

Öyküde geçen kış mevsimiyle ilgili konuşulur, ardından diğer mevsimlerden bahsedilir. Yaz ve kış mevsimine ait birer karton pano önceden hazırlanmıştır. Birkaç mandala yaz ve kış mevsimine ait meyveler yerleştirilmiştir. Bu meyvelerin neler olduğu ve özellikleri hakkında konuşulur. Etkinliğin kuralına uygun olarak bu meyvelerin hangi mevsime uygun olduğu düşünülerek üzerine meyvelerin yapıştırıldığı mandalların ilişkili olduğu kartona takılması istenir.

BÖLÜM 10

BEBEKLER NEREDEN GELİR?

Elif Aleyna METİN

Yazan: Anna Milbourne

Çeviren: Şermin Korkusuz Aslan

Yaş Grubu: 36-72ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Büyük (Sayfa1)	Ölçüleri, boyutları ya da kitlesi benzerinden fazla olan şey.
Kış (Sayfa1)	Güzden sonra gelen, güz ile ilkyaz arasındaki en soğuk mevsim.
Sıcak (Sayfa5)	Çok ısınmış olan, ısısı yüksek.
Yumurta (Sayfa6)	Dişi hayvanların ve özellikle kuşların embriyoyu korumak amacıyla yumurtladığı yuvarlak ve oval şekilli cisimlere yumurta denmektedir.
Fok(Sayfa7)	Etçiller takımının fokgiller familyasından, birkaç metre boyunda, gövdesi mekik biçiminde, başı yassıca, ön ayakları kısa ve art ayakları yalnızca gövdenin ardında sürüklenici durumda olan, postu kısa ve kadifemsi kıllarla kaplı ve çok değerli, memeli bir deniz hayvanı.
Kardeş (Sayfa7)	Aynı anneden babadan doğmuş olan ya da anası ya da babası aynı olan kimselerin birbirlerine göre adı.
Kuyruk (Sayfa9)	Hayvanların çoğunda, gövdenin sonunda, alt yanında bulunan, omurganın uzantısı olan uzun ve esnek organ.
Teşekkür etmek (Sayfa15)	Yapılan bir iyiliğe karşı duyulan gönül borcunu ve hoşnutluğu sözle ya da davranışla anlatmak.
Kaplumbağa (Sayfa 17)	Kaplumbağalar takımından, çok sert ve kemiksi bir kabuk içinde yaşayan, dört ayaklı, dişsiz gaga ağızlı, çok ağır yürüyen, sürünge bir hayvan.
Rastlantı (Sayfa 19)	Bilgiye, isteğe, herhangi bir kurala ya da belli bir nedene dayanmaksızın oluveren karşılaşma.

Yumurta Döngüsü Çalışması (Sıralama Etkinliği)

Öyküde yer alan Pipkin'in kardeşinin dünyaya geliş sürecinden yola çıkılarak kitapçıkta önerilen etkinlik uygulanır.

Sıcak-Soğuk (Kavram Çalışması)

Öyküde yer alan "sıcak" kelimesinden yola çıkarak kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

Kelime Farkındalığı Etkinliği (Yazı Farkındalığı Kazandırma)

Öyküde seçilen kelimelerden yola çıkılarak kitapçıkta önerilen etkinlik uygulanır.

Penguenler Neden Suda Batmazlar? (Fen Etkinliği)

Öyküdeki penguenden yola çıkarak penguenlerin derilerindeki yağ tabakasını anlatmak amaçlı yapılan bir fen etkinliği uygulanır.

Penguen Yumurtaları (Grafik Hazırlama)

Öyküdeki penguenden yola çıkarak penguenin içine renkli yumurtalar atılarak çocukların grafik oluşturm ve sayma becerisi desteklenir. Kitapçıkta önerilen etkinlik uygulanır.

Olay Sıralama Çalışması

İnsanların yaşam döngüsünden yola çıkılarak kitapçıkta önerilen etkinlik uygulanır.

BÖLÜM 11

YENİ KÜTÜPHANECİ

Süveybe DURDU ARACI

Yazan: Alison Donald & Alex Willmore

Yaş Grubu: 48-72 ay

Hedeflenen Sözcük	Anlamı
Kütüphane (Sayfa 4)	Kitaplık. İçinde kitaplar olan yer.
Sabırsızlanmak (Sayfa 4)	Sabredememek, herhangi bir şeyin olması için heyecanla beklemek ve hemen olmasını istemek.
Uyuyakalmak (Sayfa 6)	Uyanık durması gerektiği ve uyumayı pek istemediği halde uyumak.
Bit yeniği (Sayfa 7)	Gizli kapaklı yapılan ve insanlarda merak ve kuşku uyandıran işler için söylenilir.
Ayak izi (Sayfa 8)	Yürürken ayakların yerde bıraktığı iz.
Raf (Sayfa 10)	Üst üste katlar oluşturan, üstüne bir şeyler koymaya yarayan tahta.
Okyanus (Sayfa 10)	Çok büyük deniz.
Uzay (Sayfa 11)	Bütün gök cisimlerinin içinde bulunduğu sınırsız boşluk.
İpucu (Sayfa 12)	Aranan şeye, gerçeğe ulaşmayı sağlayabilecek olan iz.
Kükremek (Sayfa 20)	Kızgınlık ve öfke ile yüksek sesle bağırarak.

/a/ ve /y/ Seslerinin Öğretimi

/a/ (Öykünün kahramanlarından olan “Ayı” sözcüğünün başlangıç sesi /a/’dan yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

/y/ Öykünün isminin başlangıç sesi olan “Yeni” sözcüğünden yola çıkılarak bu kitapçıkta önerilen etkinlikler uygulanır.

BÖLÜM 12

ETKİLEŞİMLİ OKUMA ATÖLYE FOTOĞRAFLARI

Bu bölümde çocuk kitapları içeriklerine uygun konseptlerle hazırlanarak etkileşimli okuma yöntemine uygun bir biçimde çocuklara sunulduğu iki günlük atölye çalışmasının fotoğrafları yer almaktadır. Atölye Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Giriş katında gerçekleştirilmiştir. Atölyede 16 farklı okuldan 950 çocuk öğretmenleri ve ebeveynleriyle atölyeye misafir olmuş ve etkileşimli okuma deneyimi yaşamıştır. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Programı Etkileşimli Okuma Dersi öğrencilerine katkıları için teşekkür ediyoruz.

‘İki kapak arasına gizlenen’ o kitapları çocuğunu yaşamına bağlayın. Bu bağ ve etkileşim öyle güçlü olsun ki çocuklar bir gün yalnız kalıp kitap okuduğunda kitapla konuşmayı, kitabı üretmeyi, biçimlendirmeyi ve kitapla ilişki kurabilmeyi öğrensinler’’

**YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZ:
SAĞLIK PSİKOLOJİSİNDEN
LİTERATÜRE ARMAĞAN**

Prof. Dr. Müjde Koca-Atabey



Copyright © Vize Yayıncılık

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vize Basın Yayın Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.' ye aittir. Vize Yayıncılığın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu bölüm yazarlarına aittir.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ: SAĞLIK PSİKOLOJİSİNDEN LİTERATÜRE ARMAĞAN

Yazar: Prof. Dr. Müjde Koca-Atabey

Yayın Koordinatörü: Ali Fuat Resuloğulları

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık Hangül

ISBN: 978-625-94137-5-4

1. Baskı: Ankara Nisan, 2024

VİZE BASIN YAYIN

Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Birlik Mah. Şehit Kurbani Akboğa Sok. No:16/A Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 432 00 44 • (0312) 432 00 64

www.vizeyayincilik.com, vizebasinyayin@hotmail.com.tr

Yayıncı Sertifika No: 40910

Baskı:

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti. İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1

Yenimahalle/ANKARA,

Tel.: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

**YORUMLAYICI
FENOMENOLOJİK ANALİZ:
SAĞLIK PSİKOLOJİSİNDEN
LİTERATÜRE ARMAĞAN**

Prof. Dr. Müjde Koca-Atabey

Ankara Medipol Üniversitesi, Psikoloji Bölümü



Annem Gülay Koca ve Babam Mengüç Koca'ya...

Sizi çok seviyorum...

ÖNSÖZ

Bu kitabın amacı nitel bir analiz yöntemi olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile ilgili Türkçe kaynak sunmaktır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz sağlık psikolojisi literatüründen doğmuş fakat günümüzde başta psikolojinin diğer alt alanları olmak üzere tıp, hemşirelik, beslenme gibi sağlık ile ilgili alanlarda ve eğitim, işletme ya da turizm gibi çok farklı disiplinlerde yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Bu kitapta A'dan Z'ye bir çalışmanın nasıl yapılacağı ile ilgili bir rehber oluşturmak amaçlanmıştır. Konu seçiminden başlayarak, veri toplama, analiz, yazıya geçirme ve basma aşamaları incelenmiş ve ilgili literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bu kapsamda bir de örnek çalışma sunulmuştur.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ NEDİR?	13
Konu.....	17
Veri Toplama	21
Katılımcılar.....	22
Yarı-Yapılandırılmış Görüşmeler	23
Analiz.....	25
Yazıya Geçirme ve Basma	28
ÖRNEK ÇALIŞMA: EŞİTLİK MERKEZİ DESTEK HİZMETLERİ YETKİLİSİNİN DENEYİMLERİ	33
Kişisel Deneysel Temalar.....	38
İşin Doğası Değişim.....	38
Değişim: Tercihler.....	38
Değişim: Yapboz Gibi.....	38
Desteğin Felsefesi: Aradaki Boşluğu Kapatmak.....	40
Tartışma.....	42
KAYNAKLAR.....	45

Bu kitabın amacı Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) hakkında bir literatür değerlendirmesi sunmak ve araştırmacılara yol gösterecek bir kaynak oluşturmaktır. 1990'lı yılların ortalarında Birleşik Krallık'ta Jonathan Smith tarafından geliştirilen YFA günümüzde başta psikoloji olmak üzere pek çok alanda kullanılmaktadır. Biraz daha derine inerek şu tespitte bulunabiliriz, ilk YFA alışması 1996 yılında yayınlanmıştır. YFA'nın Birleşik Krallık'tan olmayan araştırmacılar tarafından kullanılıp ilgili çalışmanın basılması ise 2002 yılını bulmuştur (Schoenberg ve Shiloh, 2002; Smith, 1996; Smith, 2011). Peki YFA nedir, hangi temeller üzerine kurulmuştur? Nasıl uygulanır? Doğru YFA var mıdır? Varsa nasıl yapılır? Nasıl başlanır, nasıl bitirilir? Tezimde YFA'yı nasıl kullanabilirim? Projemi, araştırmamı, çalışmamı nerede basabilirim? Tüm bunlara ve daha fazlasına cevap vermeye çalışalım.

YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ NEDİR?

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) psikoloji için ortaya konmuş bir yaklaşımdır (Smith, 2011). YFA'nın çıkış amacı sağlık psikolojisi kapsamındaki bazı sorulara daha kolay ve yerinde cevaplar verebilmek olarak tanımlanmıştır (Smith, 1996). Peki YFA ile sağlık psikolojisinin ilişkisi nasıldır? Sağlık psikolojisinde insanların bedenleriyle ilgili düşünce ve konuşmalarının ilişkili olduğu varsayılır. Bu nicel psikolojiden gelen şu örnekle açıklanır. Sağlık problemi ile ilgili anket formu dolduran bir hasta düşünelim. Araştırmacı hastanın cevabı, biliş ve var olan problem arasında zincirleme bir ilişki olduğunu düşünür. YFA kapsamında bedenler ve hastalıklar insanların kendilerini anlatmaları için iyi bir zemin oluşturur (Smith ve diğerleri, 1999). Belki de bunu bir başlangıç noktası gibi düşünebiliriz. YFA'da araştırmacı aynı tanıyı almış iki hastayı inceledi diyelim. İkisinin anlattıkları birbirinden çok farklı olabilir, her ikisinin sağlık problemine yükledikleri sübjektif algısal anlam birbirleriyle aynı değildir. Sosyal biliş paradigmasına dayanan YFA'ya göre sözel veri, biliş ve fiziksel durum arasında zincirleme bir ilişki vardır (Smith ve diğerleri, 1999). Tabii günümüzde YFA sağlık psikolojisinin hatta psikolojinin de sınırlarını aşmıştır.

Sağlık psikolojisinin kuruluşu 1970'li yıllara dayanır. Sağlık Psikolojisi Topluluğu'nun kuruluş tarihi ise 1978'dir. Bu, APA-Sağlık Psikolojisi-Bölüm 38'inde ku-

ruluş tarihidir (APA, 2024). Birleşik Krallık ile ilgili de benzer tarihlerden bahsedilir. 1980’li yıllarda ilk yüksek lisans programları, 1986’da ise Britanya Psikoloji Topluluğu’nun sağlık psikolojisi topluluğu kurulmuştur. 1990’lı yıllara gelindiğinde ise sağlık psikolojisi daha çoğulcu bir noktaya erişmiştir. Psikoloji için Ebbinghaus’un (1980) söylediklerinin sağlık psikolojisi için geçerli olduğu belirtilmektedir. Sağlık psikolojisinin uzun bir geçmişi ama kısa bir tarihi vardır (Quinn ve diğerleri, 2020). Howitt (2019) nitel yöntemlerin psikolojide nispeten yeni olduğunu ve niteliksel psikolojinin çıkışının ancak 1980’lere denk geldiğini belirtmektedir. Bu hesaba dayanılarak niteliksel psikolojinin de oldukça genç bir alan olduğu söylenebilir. Bu genç alan içinde 1990’ların ortalarında literatüre katılan YFA daha da gençtir. Burada önemli bir noktaya parmak basmakta fayda var. Smith (2011), niteliksel psikolojinin daha bebeklik çağında olduğundan bahsetmektedir. Her ne kadar bu tanım epey zaman önce yapılmış olsa da, on yıllar bir bilimsel alanın gelişimi için oldukça kısadır. Bunun yanında şunu da eklemeliyim ki, niteliksel psikoloji ya da yöntemler, niceliksel psikoloji ya da yöntemlere karşı ortaya çıkmamıştır. Bu iki alan birbirinin zıddı değildir. Psikolojide pek çok kavram gibi, bir arada olduklarında daha da değerlidirler... YFA da ana akım psikolojiye tamamlayıcı bir yaklaşım olarak sunulmuştur (Smith, 2016). Smith (2011), YFA’yı deneyime dayalı bir niceliksel yöntem ya da niceliksel bir yaklaşım olarak tanımlar. “Kişisel yaşam deneyimleri” ise yorumlayıcı fenomenolojik analizin temelini oluşturur (Smith 1996; Smith,

2017). Kişisel yaşam deneyimleri kısmına yeniden döneceğiz ancak öncelikle YFA'yı daha yakından tanıyalım. Öncelikle fenomenoloji (phenomenology). Nedir fenomenoloji? Fenomenoloji YFA'nın üç felsefik temelinden biridir (Smith ve diğerleri, 2022). Sözlük anlamı olay, konu, herhangi bir şey olabilen fenomenoloji, deneyimin felsefesi olarak tanımlanmaktadır (Armstrong, 2005). Fenomenoloji, insan deneyimini incelemek için Husserl tarafından geliştirilen bir felsefi yaklaşımdır (Tai, 2023). YFA'nın ikinci teorik/felsefi temeli ise yorumlamanın teorisi olarak tanımlanan hermenötiktir (hermeneutics). YFA kapsamındaki bu yorumlama, çifte bir yorumlamadır. Önce katılımcı kendi deneyimini yorumlar ve kendi yorumuyla birlikte deneyimi araştırmacıya aktarır sonra da bu aktarılanı araştırmacı yorumlar. Anlamı ikisi bir arada oluşturur (Smith ve Osborn, 2003; Pietkiewicz ve Smith, 2014). Üçüncü temel ise idiyografik (idiographic) yaklaşımdır. İdiyografik yaklaşımda asıl olan bireyin anlaşılmasıdır. Psikolojinin genelinde etkili olan yaklaşım ise nomotetik (nomothetic) yaklaşımdır. Nomotetik yaklaşım grupları, evreni esas alır. İdiyografik yaklaşım ise tek tek vakaları derinlemesine incelemeyi amaçlar. Genel bir kanaata varmadan önce her katılımcı ya da her durum detaylı şekilde incelenir. Benzerlikler ve farklılıklar ancak bu şekilde bulunur. Verinin çok kalabalık olduğu durumlarda; bu çok da mümkün olmayacaktır. Bahsedilen yaklaşım YFA'yı pek çok nicel ve nitel yaklaşımdan farklı kılan önemli etmenlerden biridir (Smith, 2004; Smith ve Nizza, 2022; Smith ve Osborn, 2003; Osborn ve Smith, 2006).

KAYNAKLAR

- ADA (2005). *Americans with Disabilities Act*. <https://www.ada.gov/>
- Adams, W. C. (2015). Conducting semi-structured interviews. In K. E. Newcomer, H. P. Hatry, & J. S. Wholey (4th edition). *Handbook of practical program evaluation* (pp. 492-505). Jossey-Bass.
- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358-1367.
- Ahmadifard, A., Forouhi, S., Waterhouse, P., & Muirhead, V. (2022). A student-led qualitative study to explore dental undergraduates' understanding, experiences, and responses to racism in a dental school. *Journal of Public Health Dentistry*, 82(1), 36-45.
- Alma, L. Çoksan, S., & Koca-Atabey, M. (2023). Colors of hearings: A subjective experience of synesthesia among six siblings. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 124-144.
- APA (2024). *Society for Health Psychology*. <https://www.apa.org/about/division/div38>
- Arias, V. B., Garrido, L. E., Jenaro, C., Martínez-Molina, A., & Arias, B. (2020). A little garbage in, lots of garbage out: Assessing the impact of careless responding in personality survey data. *Behavior Research Methods*, 52, 2489-2505.
- Armstrong, P. B. (2005). Phenomenology. In M. Groden, M. Kreiswirth, & I. Szeman (2nd Edition). *Contemporary literary and cultural theory: The John Hopkins Guide*. The John Hopkins University Press.

- Barriball, K. L., & While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: A discussion paper. *Journal of Advanced Nursing*, 19(2), 328-335.
- Bartoli, A. (2020). Every picture tells a story: Combining interpretative phenomenological analysis with visual research. *Qualitative Social Work*, 19(5-6), 1007-1021.
- Berber, A., Ozturk, M. B., & Acar, A. G. (2023). Outlanders at work: An interpretative phenomenological analysis of foreign IT professionals' work experiences in Germany. *Human Relations*, 1-29.
- Berlund, H. (2007). Researching entrepreneurship as lived experience. In H. Neergaard & J. P. Ulhøi (Eds.). *Handbook of qualitative research methods in entrepreneurship* (pp. 75-93). Edward Elgar Publishing.
- Berry, A., & Frazer, P. (2021). How sex workers understand their experiences of working in the Republic of Ireland. *Sexuality Research and Social Policy*, 18(4), 869-884.
- Bingöbalı, A., Akbuğa, T., & Yücel, A. S. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bakış açısıyla akran zorbalığı. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 17-27.
- Boden, Z., Larkin, M., & Iyer, M. (2019). Picturing ourselves in the world: Drawings, interpretative phenomenological analysis and the relational mapping interview. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 218-236.
- Borkoles, E., Nicholls, A. R., Bell, K., Butterly, R., & Polman, R. C. (2008). The lived experiences of people diagnosed with multiple sclerosis in relation to exercise. *Psychology and Health*, 23(4), 427-441.

- Boserman, C. (2009). Diaries from cannabis users: An interpretative phenomenological analysis. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 13(4), 429-448.
- Bradshaw, L. (2017). *Disability vs the Workplace*. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=W3_RjJtd6Eo
- Brocki, J. M. & Wearden, A. J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology and Health*, 21(1), 87-108.
- Brunsdon, V. & Hill, R. (2009). Firefighters' experience of strike: An interpretative phenomenological analysis case study. *The Irish Journal of Psychology*, 30(1-2), 99-115.
- Bush, E. J., Singh, R. L., & Kooienga, S. (2019). Lived experiences of a community: Merging interpretive phenomenology and community-based participatory research. *International Journal of Qualitative Methods*, 18(1), 1-12.
- Callary, B., Rathwell, S., & Young, B. W. (2015). Insights on the process of using interpretive phenomenological analysis in a sport coaching research project. *Qualitative Report*, 20(2), 63-75.
- Canbolat, F., & Ergin, D. (2019). Yetişkinlerin sigara içmeye yönelik deneyimleri: Yorumlayıcı fenomenolojik analiz. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 55-57.
- Chapman, E., Parameshwar, J., Jenkins, D., Large, S., & Tsui, S. (2007). Psychosocial issues for patients with ventricular assist devices: A qualitative pilot study. *American Journal of Critical Care*, 16(1), 72-81.
- Charlick, S. J., Pincombe, J., McKellar, L., & Fielder, A. (2016). Making sense of participant experiences: Interpretative phenomenological analysis in midwifery research.

- International Journal of Doctoral Studies*, 11(1), 205-216.
- Cooper, R., Fleischer, A., & Cotton, F. A. (2012). Building connections: An interpretative phenomenological analysis of qualitative research students' learning experiences. *Qualitative Report*, 17(1), 1-16.
- Cope, J. (2011). Entrepreneurial learning from failure: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Business Venturing*, 26(6), 604-623.
- Cudjoe, E. (2022). Using diaries with interpretative phenomenological analysis: Guidelines from a study of children whose parents have mental illness. *International Journal of Qualitative Methods*, 21(1), 1-9.
- Çubuk, B. (2020). COVID-19 ile gelen kayıp nesne, yas ve depresyon. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 90-99.
- Dabengwa, I. M., Raju, J., & Matingwina, T. (2020). Applying interpretive phenomenological analysis to library and information science research on blended librarianship: A case study. *Library and Information Science Research*, 42(4), 1-7.
- Demir, İ., Dünya, B. A. Z., & Atarbay, S. (2017). Annelerin ergeni izleme stratejileri: Mahremiyet ve kişisel alan bağlamında fenomenolojik bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 67-89.
- Demir, S., Koca-Atabey, M., & Öner-Özkan, B. (2020). How is uniqueness understood among international students in Turkey? *Mediterranean Journal of Humanities* 10, 143-151.
- Deo, M. E. (2021). The end of affirmative action. *North Carolina Law Review*, 100(1), 237-280.
- Dibsdall, L. A., Lambert, N., & Frewer, L. J. (2002). Using

- interpretative phenomenology to understand the food-related experiences and beliefs of a select group of low-income UK women. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(6), 298-309.
- Dickson, A., Knussen, C., & Flowers, P. (2008). 'That was my old life; it's almost like a past-life now': Identity crisis, loss and adjustment amongst people living with chronic fatigue syndrome. *Psychology and Health*, 23(4), 459-476.
- Diefenbach, S. & Müssig, A. (2019). Counterproductive effects of gamification: An analysis on the example of the gamified task manager Habitica. *International Journal of Human-Computer Studies*, 127(7), 190-210.
- Eatough, V., & Smith, J. (2006). 'I was like a wild person': Understanding feelings of anger using interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Psychology*, 97(4), 483-498.
- Eatough, V. & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.). (2nd Edition). *Handbook of qualitative psychology* (pp. 193-211). Sage.
- Ebbinghaus, H. (1908). *Psychology: An elementary textbook*. Heath.
- Emery, A. & Anderman, L. H. (2020). Using interpretive phenomenological analysis to advance theory and research in educational psychology. *Educational Psychologist*, 55(4), 220-231.
- Erdoğan, Y. (2019). Kumar problemleri yaşayan bireylerin kumar oynamaya ilgili deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizi. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 871-906.

- Equality Act (2010). *Equality Act 2010: guidance*. <https://www.gov.uk/guidance/equality-act-2010-guidance#:~:text=The%20Equality%20Act%202010%20legally,strenghening%20protection%20in%20some%20situations>.
- Fındık, G., & Öz, B. (2021). Yaşlı sürücülerin trafik ortamlarındaki yaşantıları: Sorunlar, çözümler ve yaşam kalitesine yansımalar temelli bir nitel çalışma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 65-90.
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists: Researching the lived world*. John Wiley & Sons.
- Freeman, C., Cassidy, B., & Hay-Smith, E. (2017). Couple's experiences of relationship maintenance and intimacy in acute spinal cord injury rehabilitation: An interpretative phenomenological analysis. *Sexuality and Disability*, 35(4), 433-444.
- Gerekten, S. E. (2023). Halk müziği geleneğinde öğretme ve öğrenme süreci: Mentorluk penceresinden fenomenolojik bir bakış. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 178-202.
- Güneri, S. E., Kavlak, O., & Göker, E. N. T. (2019). İnfertil kadınlarda umut ve umutsuzluk: Fenomenolojik bir çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 24-36.
- Gorry, J., Roen, K., & Reilly, J. (2010). Selling your self? The psychological impact of street sex work and factors affecting support seeking. *Health and Social Care in the Community* 18(5), 492-499.
- Gündoğan, E., & Arıkan, s. (2022). Polikistik over sendromu olan genç bireylerin 12 haftalık diyalektik davranış terapisi beceri eğitimi deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 9(86), 1561-1576.

- Hadjistavropoulos, T., & Smythe, W. E. (2001). Elements of risk in qualitative research. *Ethics and Behavior, 11*(2), 163-174.
- Haverkamp, B. E. (2005). Ethical perspectives on qualitative research in applied psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 146-155.
- Hearn, F., Biggs, L., Wallace, H., & Riggs, E. (2022). No one asked us: Understanding the lived experiences of midwives providing care in the north west suburbs of Melbourne during the COVID-19 pandemic: An interpretive phenomenology. *Women and Birth, 35*(5), 447-457.
- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2006). 'Just clicks': An interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education, 7*(2), 141-159.
- Hekimoğlu, E. C., & Cantekin, D. (2021). Eyleme dökme: İntihar girişiminde bulunan bireylerin deneyimlerinin incelenmesi üzerine nitel bir araştırma. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 8*(1), 44-64.
- Horton, J., Macve, R., & Struyven, G. (2004). Qualitative research: Experiences in using semi-structured interviews. In C. Humphrey & W. Lee (Eds.). *The real life guide to qualitative accounting research* (pp. 339-367). Elsevier.
- Howitt, D. (2019). *Introduction to qualitative research methods in psychology*. (4th ed.). Pearson.
- Hunt, B. (2011). Publishing qualitative research in counseling journals. *Journal of Counseling and Development, 89*(3), 296-300.
- Hutagalung, H., Purwana, D., Suhud, U., Mukminin, A., Hamidah, H., & Rahayu, N. (2022). Community self-reliance

- of rural tourism in Indonesia: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Report*, 27(7), 1151-1168.
- Işıkoğlu, N., Özdemir, A. A., Altun, M., & Ergenekon, E. (2021). Erken çocukluk eğitimi öğretmen ve yöneticilerinin Covid-19 pandemi deneyimleri: Yorumlayıcı fenomenolojik analiz. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 567-590.
- Jackson, J. & Coyle, A. (2009). The ethical challenge of working with spiritual difference: An interpretative phenomenological analysis of practitioners' accounts. *Counseling Psychology Review*, 24(3-4), 86-99.
- Jarrett, N., Payne, S., Turner, P., & Hillier, R. (1999). 'Someone to talk to' and 'pain control': What people expect from a specialist palliative care team. *Palliative Medicine*, 13(2), 139-144.
- Jordan, A. L., Eccleston, C., & Osborn, M. (2007). Being a parent of the adolescent with complex chronic pain: An interpretative phenomenological analysis. *European Journal of Pain*, 11(1), 49-56.
- Karami, R. (2023). Unveiling the essence of migrant care workers' online video narratives: An interpretive phenomenological analysis. *Digital Studies/Le champ numérique*, 13(1), 1-26.
- Kassai, S., Pintér, J. N., Rácz, J., Erdósi, D., Milibák, R., & Gyarmathy, V. A. (2017). Using interpretative phenomenological analysis to assess identity formation among users of synthetic cannabinoids. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1047-1054.
- Ketley, R., Darwin, Z., Masterson, C., & McGowan, L. (2024). Women's experience of post-traumatic growth following a traumatic birth: An interpretive phenomeno-

- logical analysis. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(1), 126-137.
- Kidd, S. A. (2002). The role of qualitative research in psychological journals. *Psychological Methods*, 7(1), 126-138.
- Koca-Atabey, M. (2007). Flow experience and intrinsic versus extrinsic motivation among graduate students: An interpretative phenomenological analysis. *Pedagogical Research in Maximizing Education (PRIME) Journal*, 2, 111-121.
- Koca-Atbey, M. (2017). Re-visiting the role of disability coordinators: The changing needs of disabled students and current support strategies from a UK university. *European Journal of Special Needs Education*, 32(1), 137-145.
- Koca-Atabey, M., & Öz, B. (2018). Engelli bir üniversite öğrencisinin deneyimleri: İki farklı analiz yöntemiyle değerlendirme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 25–42.
- Koca-Atabey, M., Öz, B., & Tekeş, B. (2022). Personal experiences of blind road users in traffic settings: An investigation based on the interpretative phenomenological analysis. *Journal of Transport and Health*, 27, 101518.
- Kurt, A. A., Çolak, C., Dönmez, P., Filiz, O., Türkan, F., & Odabasi, H. F. (2016). Opportunities for students with disabilities in higher education institutions in turkey: Where is ICT? *International Journal of Special Education*, 31(1), 104-113.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to Qualitative Research Interviewing*. Sage.
- Lahman, M. K., Thomas, R., & Teman, E. D. (2023). A good name: Pseudonyms in research. *Qualitative Inquiry*, 29(6), 678-685.

- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*. Pearson.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102-120.
- Lee, J., & McFerran, K. S. (2015). Applying interpretative phenomenological analysis to video data in music therapy. *Qualitative Research in Psychology*, 12(4), 367-381.
- Lindsey, E. (1996). Health within illness: Experiences of chronically ill/disabled people. *Journal of Advanced Nursing*, 24(3), 465-472.
- Love, B., Vetere, A., & Davis, P. (2020). Should interpretative phenomenological analysis (IPA) be used with focus groups? Navigating the bumpy road of “iterative loops,” idiographic journeys, and “phenomenological bridges”. *International Journal of Qualitative Methods*, 19(1), 1-17.
- Luborsky, M. R. (1994). The cultural adversity of physical disability: Erosion of full adult personhood. *Journal of Aging Studies*, 8(3), 239-253.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälm, S., & Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 400-419.
- Malas, E. M., & Arİkan, S. (2023). Sağlık çalışanlarının pandemi döneminde zorlu deneyimleri ve bunlarla baş etme süreçlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelenmesi-özel hastane örneği. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research* 10(93), 678-693.

- Malleson, K. (2009). Diversity in the judiciary: The case for positive action. *Journal of Law and Society*, 36(3), 376-402.
- Manfredi, S. (2017). Increasing gender diversity in senior roles in HE: Who is afraid of positive action?. *Administrative Sciences*, 7(2), 19-32.
- Mann, E. & Abraham, C. (2006). The role of affect in UK commuters' travel mode choices: An interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Psychology*, 97(2), 155-176.
- Mavhandu-Mudzusi, A. H. (2018). The couple interview as a method of collecting data in interpretative phenomenological analysis studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1), 1-9.
- McGrath, C., Palmgren, P. J., & Liljedahl, M. (2019). Twelve tips for conducting qualitative research interviews. *Medical Teacher*, 41(9), 1002-1006.
- Morrell-Scott, N. E. (2018). Using diaries to collect data in phenomenological research. *Nurse Researcher*, 25(4), 26-29.
- Morris, J. (1993). *Independent Lives. Community Care and Disabled People*. The Macmillan Press.
- Murray, C. D., & Rhodes, K. (2005). Nobody likes damaged goods: The experience of adult visible acne. *British Journal of Health Psychology*, 10(2), 183-202.
- Murray, C., & Wilde, D. (2020). Thinking about, doing and writing up research using interpretative phenomenological analysis In: C. Walshe & S. (Eds.), *Handbook of theory and methods in applied health research: Questions, methods and choices* (pp. 140–66). Edward Elgar Publish-

- hing.
- Ndlovu, M. & Schutte, D. (2023). Using interpretive phenomenology to understand the tax compliance lived experiences of small business owners. In P. W. Buys & M. Oberholzer (Eds.), *Business research: An illustrative guide to practical methodological applications in selected case studies* (pp. 205-224). Springer Nature.
- Nizza, I. E., Farr, J., & Smith, J. A. (2021). Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of high quality. *Qualitative Research in Psychology, 18*(3), 369-386.
- Oliver, M. (1983). *Social Work with Disabled People*. Macmillan.
- Oliver, M. (1996). *Understanding Disability. From Theory to Practice*. Palgrave.
- Oliver, M. (2013). The social model of disability: Thirty years on. *Disability and Society, 28*(7), 1024-1026.
- Osborn, M., & Smith, J. A. (2006). Living with a body separate from the self. The experience of the body in chronic benign low back pain: An interpretative phenomenological analysis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 20*(2), 216-222.
- Østereng, D. Ø. (2022). "I believe in video!" An Interpretative Phenomenological Analysis of Video as an Educational Resource. *Discourse and Communication for Sustainable Education, 13*(2), 133-149.
- Quinn, F., Chater, A., & Morrison, V. (2020). An oral history of health psychology in the UK. *British Journal of Health Psychology, 25*(3), 502-518.
- Palmer, M., Larkin, M., De Visser, R., & Fadden, G. (2010).

- Developing an interpretative phenomenological approach to focus group data. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 99-121.
- Parlak, S., & Canel, A. N. (2022). Baba şiddetine uğrayan “BEN” in utanç karmaşası. *İnsan ve Toplum*, 12(3), 1-24.
- Petticrew, M., Egan, M., Thomson, H., Hamilton, V., Kunkler, R., & Roberts, H. (2008). Publication bias in qualitative research: What becomes of qualitative research presented at conferences? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(6), 552-554.
- Phillips, E., Montague, J., & Archer, S. (2016). Worlds within worlds: A strategy for using interpretative phenomenological analysis with focus groups. *Qualitative Research in Psychology*, 13(4), 289-302.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14.
- Pretorius, G., & Bricker, D. (2011). The lived experiences of sex workers in South Africa: An existential phenomenological exploration. *Journal of Psychology in Africa*, 21(1), 33-41.
- Priestly, M. (2003). *Disability. A Life Course Approach*. Blackwell Publishers.
- Rabionet, S. E. (2011). How I learned to design and conduct semi-structured interviews: An ongoing and continuous journey. *Qualitative Report*, 16(2), 563-566.
- Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2005). Exploring lived experience. *The Psychologist* 18(1), 20-23.
- Rodriguez, L. & Smith, J. A. (2014). ‘Finding your own

- place': An interpretative phenomenological analysis of young men's experience of early recovery from addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 477-490.
- Rose, J., Malik, K., Hirata, E., Roughan, H., Aston, K., & Larkin, M. (2019). Is it possible to use interpretative phenomenological analysis in research with people who have intellectual disabilities? *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(5), 1007-1017.
- Saddler, Y. & Sundin, E. C. (2020). Mature students' journey into higher education in the UK: An interpretative phenomenological analysis. *Higher Education Research and Development*, 39(2), 332-345.
- Say, B., Altunel, H., Kosa, M., & Koca-Atabey, M. (2023). Evaluation of an industrial case of gamification in software quality improvement. *International Journal of Serious Games*, 10(3), 23-42.
- Sangeorzan, I., Andriopoulou, P., & Livanou, M. (2019). Exploring the experiences of people vlogging about severe mental illness on YouTube: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246, 422-428.
- Schoenberg, M. & Shiloh, S. (2002). Hospitalized patients' views on in-ward psychological counseling. *Patient Education and Counseling*, 48(2), 123-129.
- Sever, I., & Ersoy, A. (2017). Araştırma görevlilerinin gözünden danışmanlık ve doktora süreçleri. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 183-202.
- Shinebourne, P., & A. Smith, J. (2011a). 'It is just habitual': An interpretative phenomenological analysis of the experience of long-term recovery from addiction. *International*

- Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 282-295.
- Shinebourne, P. & Smith, J. A. (2011b). Images of addiction and recovery: An interpretative phenomenological analysis of the experience of addiction and recovery as expressed in visual images. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 18(5), 313-322.
- Simcock, P., Manthorpe, J., & Tinker, A. (2022). Vulnerability among older people ageing with deafblindness. *Journal of Social Work*, 23(1), 60-84.
- Singh, S. & Srivastava, P. (2024). Vacation vengeance: an interpretive phenomenological analysis of revenge travel in India. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 7(1), 272-290.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11(2), 261-271.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 1(1), 39-54.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J. A. (2016). Interpretative phenomenological analysis in sport and exercise: Getting at experience. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 847–884). Routledge.
- Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis:

- Getting at lived experience. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 303-304.
- Smith, J. A. (2018). “Yes it is phenomenological”: A reply to Max Van Manen’s critique of interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Health Research*, 28(12), 1955–1958.
- Smith, J. A. (2019). Participants and researchers searching for meaning: Conceptual developments for interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), 166-181.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. (1st Edition). Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. (2nd Edition). Sage.
- Smith, J. A., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing Interpretive Phenomenological Analysis. In M. Murray & K. Chamberlain (Eds.). *Qualitative health psychology: Theories and methods* (pp. 218-240). Sage.
- Smith, J. A. & Nizza, E. I. (2021). *Essentials of Interpretative Phenomenological Analysis*. American Psychological Association.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology. A practical guide to research methods* (pp. 51–80). Sage.
- Smith, J. A. & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.).

- APA handbook of research methods in psychology (vol 2) research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 73–82). American Psychological Association.
- Smythe, W. E., & Murray, M. J. (2000). Owning the story: Ethical considerations in narrative research. *Ethics and Behavior, 10*(4), 311-336.
- Spiers, J. A. & Riley, R. (2019). Analysing one dataset with two qualitative methods: The distress of general practitioners, a thematic and interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology, 16*(2), 276-290.
- Spiers, J., Smith, J. A., Ferrer-Duch, M., Moldovan, R., Roche, J., & MacLeod, R. (2020). Evaluating a genetic counseling narrative group session for people who have tested positive for the Huntington’s disease expansion: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Genetic Counseling, 29*(6), 1015-1025.
- Stansen, C. & Chambers, T. P. (2019). An interpretative phenomenological analysis of the player development manager role in Australian professional sports. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11*(2), 152-167.
- Stein, I. (2010). Breaking a disabled limb: social and medical construction of ‘legitimate’ and ‘illegitimate’ impairments. *Disability Studies Quarterly, 30*(3/4).
- Swain, J., & French, S. (2000). Towards an affirmation model of disability. *Disability and Society, 15*(4), 569-582.
- Taylor, A. (2015). Using interpretative phenomenological analysis in a mixed methods research design to explore music in the lives of mature age amateur keyboard players. *Music Education Research, 17*(4), 437-452.

- Tai, K. W. H. (2023). *Multimodal conversation analysis and interpretative phenomenological analysis. A methodological framework for researching translanguaging in multilingual classrooms*. Routledge.
- Tomkins, L. & Eatough, V. (2010). Reflecting on the use of IPA with focus groups: Pitfalls and potentials. *Qualitative Research in Psychology*, 7(3), 244-262.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851.
- Uluç, E. A. (2022). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Union of the Physically Impaired Against Segregation (UPIAS). (1976). *Fundamental Principles of Disability*. UPIAS.
- Vidgen, B., & Derczynski, L. (2020). Directions in abusive language training data, a systematic review: Garbage in, garbage out. *Plos One*, 15(12), 1-32.
- Ward Khan, Y., O’Keeffe, F., Nolan, M., Stow, J., & Davenport, J. (2021). “Not a whole woman”: An interpretative phenomenological analysis of the lived experience of women’s body image and sexuality following amputation. *Disability and Rehabilitation* 43(2), 251-261.
- Wawrziczny, E., Antoine, P., Ducharme, F., Kergoat, M. J., & Pasquier, F. (2016). Couples’ experiences with early-onset dementia: An interpretative phenomenological analysis of dyadic dynamics. *Dementia*, 15(5), 1082-1099.

- Williams, T. L., & Parry, S. L. (2023). The voice of the child in social work practice: A phenomenological analysis of practitioner interpretation and experience. *Children and Youth Services Review, 148*, 1-7.
- Winnett, R. (2022). The experiences of hospital social workers who care for homeless patients: An interpretive phenomenological analysis. *Social Work in Health Care, 61(1)*, 52-68.

