

MUTLU AİLELER İÇİN
DÜNYANIN 1 NUMARALI ANNE/BABA/ÇOCUK DERGİSİ

MAYIS 2009

Parents

YENİDOĞAN
MİTLERİ

DOSYA: ÖZEL OKULLAR

Seçim yaparken
nelere dikkat
etmelisiniz?

A'DAN Z'YE
DAHA İYİ
BİR UYKU

Ona zarar
vermeden
boşanmak
mümkün mü?

ANNELER GÜNÜ
İÇİN DÖNEM
KADINI OLDULAR

Bennu Yıldırımlar, İnci Türkay, Sinem Güven, Nora Romi

50
YAŞINDA
"GENÇ"
BİR ANNE
FÜSUN DEMİREL



sorunsuz bir şekilde geçirmek istiyorsanız bazı durumlara dikkat etmelisiniz. Mesela, eşinizle ortak iş çıkartmaya özen gösterin ve görevlerinizi paylaşın. Böylece, her ikinizin de kendine ayıracak zamanı olacak. Doğumundan bir süre sonra işiniz daha kolaylaşacağı için onu ana kucağına yatırıp, yanınıza alarak maçınlızı izleyebilirsiniz. Evet, bebek ilk doğduğunda bakımı biraz zorlu olabilir ama birçok anne ve baba gibi siz de bebeğinizle vakit geçirmenin aslında ne kadar da muhteşem bir şey olduğunu fark edeceksiniz.

"Bebek, eşimle olan ilişkiyi nasıl etkileyecek?"

Hamile kadınlar, fiziksel, hormonal ve duygusal değişiklikler hisseder. Bu değişiklikler oldukça derin ve yoğundur. Hamilelik ilerledikçe, bu durum ikiniz arasındaki duygusal bağları etkileyebilir. Fakat bunu unutmayın ki ne olursa olsun sizin anlayışınız ve sabrınız her zaman işleri yoluna koyacaktır. Eşinizin stresini azaltmak için ona yardımcı olun ve onunla gerçekten ilgilendiğinizi hissetmesini sağlayın. Aranızda sorunlar olduğunu düşünüyorsanız ve ilişkiniz pek de iyi gitmiyorsa sessiz kalmak yerine sorunu hemen çözmeye çalışın. Anne ve babalar genelde, yeni bir bebeğin tüm sorunları çözeceğine ve ilişkiyi canlandıracağına inanır. Ama bir bebekten bunları beklemeyin. Sorunlarınızı çözüp, birlikte hareket etmeye başladığınız zaman her ikiniz de hamilelik döneminde çok mutlu olacaksınız.

"Doğum sırasında neler olacak?"

Bebek görünür görünmez onu tutacak, göbek bağına kesecek ve ayaklarından tutup poposuna vuracaksınız. Tamam, şaka yapıyoruz. Bunları yapacak olan siz değilsiniz, hatta doğum odasında bulunmak zorunda bile değilsiniz. Fakat, bebek bakım kurslarında, doğum sırasında anneye nasıl yardımcı olacağınız, masaj ve ağrıları azaltmakla ilgili teknikler öğrenebilirsiniz. Doğum sırasında da önceden öğrendiğiniz iste bu teknikleri kullanarak eşinize yardımcı olabilir, kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Ayrıca kendinizi bayılacak gibi hissetmeniz çok normal. Bir çok baba aynı durumda sizinle aynı duyguları yaşamaktadır. Ama bilin ki bu bir duygudan ileri geçmez ve pek az baba gerçekten bayılır.

"Eşime bundan sonra nasıl yardımcı olabilirim?"

Konuşun. Zira siz bebeği emziremeyeceğinize göre bu yoğun ve zor günlerde sohbet etmek ve karşınızdakinin düşüncelerini anlamaya çalışmak en iyi yöntemdir. Unutmayın ki, eşinizin bu dönemde size çok ihtiyacı var. Neredeyse her yeni baba, ilk bebeklerinde afallar ama kısa bir süre sonra işleri yoluna koyar. Nasıl iyi bir baba olacağınız konusunda kafanızı kurcalamaya, bunun için teoriler geliştirmeye hiç gerek yok. Sadece eşinizin yanında olmak ve elinizden gelenin en iyisini yapmak esas nokta. Evet emziremezsiniz ama onun hayatını kolaylaştırabilirsiniz. Bebeğin gazını çıkartarak, onunla oynayıp, eşinizin bir az dinlenmesini sağlayarak ya da gece uykunuzdan biraz fedakarlık yaparak. Unutmayın ki bebekler çok hızlı büyür ve siz bu sürece ne kadar uzak kalırsanız birçok şeyi kaçırmış olursunuz.

Evet, siz iyi bir baba ve iyi bir eşsiniz!

★ Sigara içenlerin içmeyenlere göre dislerini kaybetme riskinin 3 kat daha fazla olduğunu biliyor muydunuz?

Cildinizle Başınız Dertte mi?



Skinbelle
Cildinize Gençlik Katar



MEGA
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı
0312 466 00 33

www.megamedikal.com.tr
mm@megamedikal.com.tr

derece yükseltin, kışın bir derece düşürün. Her derece azaltılması yüzde on civarında enerji kullanımı tasarrufu sağlar.

20. UFAK TEFEK İŞLERİ BİR KEREDE YAPIN. Bu size sadece benzin tasarrufu sağlamakla kalmaz ve aynı zamanda düzenleme becerisi de kazandırır.

21. ISIKLARI SÖNDÜRÜN. Bir odadan çıktığınızda, her zaman elektrik ampulünü kapatın ve enerji tasarrufu sağlayın.

22. YEMYESİL ÇİMENLER İÇİN. Eğer çimenlerinizi sulamanız gerekiyorsa, sabahleyin; nem buharlaşıp gitmeden yapın.

23. ARACINIZIN BAKIMINI YAPIN. Sadece aracınızın ömrünü uzatmakla kalmıyor aynı zamanda daha az kirlilik yaratmış ve benzin tasarrufu yapmış oluyorsunuz.

24. ALÜMİNYUM VE CAMLARI GERİ DÖNÜŞÜME SOKUN. Geri dönüşüm sayesinde, sadece bir tane yeni kutunun üretilmesinde harcanacak enerjiyle, 20 adet alüminyum kutu üretilebilir. Geri dönüştürülen her bir ton cam, ham maddelerden cam yapmak için kullanılan kırk beş litre benzinden tasarruf etmeyi sağlar.

25. İŞLERİ EVDEN YÜRÜTÜN. Haftanın bir bölümünü, işleri evden yürütmeye çalışın. Bu şekilde sadece para ve benzinden de tasarruf edersiniz.

26. ÖNEMSİZ POSTALARI AZALTIN. Posta kutunuzdaki dağılıklığı azaltmanız yardım edebilecek servis hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.

27. ÇAKMAK YERINE KIBRITI TERCİH EDİN. Her yıl 1,5 milyarı üzerinde çakmak çöp sahalarına gidiyor; bunun yerine kibrit alın ve karton olanları tercih edin. Çünkü tahta kibritler ağaçlardan elde edilir.

28. BAĞIŞLAYIN. Bir şeyi atmadan önce, başka birinin ona ihtiyacı olup olmadığını bir düşünün. Bu ürünleri ihtiyacı olanlara verin ya da derneklere bağışlayın.

29. OTO YIKAMA. Profesyonel araba yıkama yerleri genelde su kullanımını azaltmak için daha uygundur. Bu sayede büyük ölçüde su tasarrufu sağlanabilir.

30. PLASTİK POSETLER. Plastik poşetler toprakta çözünbilme özelliğine sahip olmadıkları için okyanuslarımıza, sonrasında besinlere karsıyorlar.

31. E-BİLET İLE UÇUN. Böylece havayolu endüstrisi yaklaşık üç milyar dolar kar edecek. Parasal tasarrufun yanı sıra, bilet için kullanılan kağıt ortadan kalkacak.

32. YAZILIMINIZI İNDİRİN. Yazılımların çoğu kompakt disk halindedir ve her yıl 30 milyardan fazla kompakt disk satılıyor. Bu miktar, paketlenme kısmını saymasak dahi, büyük bir israfa neden oluyor.

33. TELESEKRETERİNİZİ KAPATIN. Telesekreterler günün 24 saati ve haftanın yedi günü enerji harcıyor. Telesekreterinizi sesli posta servisleriyle değiştirirseniz, büyük bir yıllık enerji miktarı tasarrufu yapabilirsiniz.

34. PİPETLERİ KALDIRIN. Her yıl yaklaşık 138 milyar pipet ve karıştırma çubuğu israf edildiğini biliyor musunuz?

35. BUZLARI ERİTMEK İÇİN BAŞKA BİR YOL BULUN. Yolları kapatan karları eritmek için atılan tuzlar, sokakta yaşayan hayvanlara zarar verebilir. Ayrıca eriyen suyla beraber kayatuzu, kuyuların ve içme suyunun kirlenmesine sebep olabiliyor.

36. HAVLU KAĞIT YERINE BEZ KULLANIN. Havlu kağıtları israf etmek yerine bezi tercih ederseniz, her yıl 150 bin ??? petrole eş enerji tasarrufu yaparsınız.

37. ONLINE FATURAYA GEÇİN. Böylece her yıl 18,5 milyon ağaç, 2,2 milyar ton karbondioksit ve doğadaki diğer gazları korumuş oluruz.

38. İNTERNET BANKACILIĞINI KULLANIN. Bankalardan gelen fatura zarfları yerine internet bankacılığını deneyin. Böylece kağıt israfını önlersiniz.

39. ELEKTRİKLİ BATTANİYE KULLANIN. Her yıl 15 milyar alkalik battaniye satılıyor. Bunun yerine elektrikli battaniye alarak geceleri kaloriferi kapatabilirsiniz.

40. PAYLASIN!

Öğrendiklerinizi başkalarıyla da paylaşın. Bu bilgileri ne kadar çok kişi ile paylaşırsak, o kadar çabuk yeşil bir dünyaya kavuşuruz.

Saçınızla Başınız Dertte mi?



Hairbelle
Saç Köklerinize Güç Katar



 **MEGA**
Medikal

Sadece Yetkili Eczanelerde...

Müşteri Danışma Hattı
0312 466 00 33

www.megamedikal.com.tr
mm@megamedikal.com.tr

Kılcal damarlardan kurtulmak artık çok kolay

Bacaklarınızdaki kılcal damarlar nedeniyle şimdiye kadar etek giymekte sıkıntı cektiyse biliniz ki Flavius Güzellik Merkezi bu sorunla mücadele etmenin yollarını gösteriyor.

Zaman zaman etek giymek veya açık renk çorap giymek kadınların bacaklarındaki kılcal damar genişlemeleri nedeniyle mümkün olmuyor. Sisman veya selülitli hastaların bacaklarında biriken yağlar ve lenf sıvıları, toplardamardaki kan akışını olumsuz yönde etkileyebilir ve kılcal damar genişlemelerine yol açabilir. Peki çözümü ne? Yanıtı Flavius Güzellik Merkezi'nden Uz. Dr. Sinan İbisi veriyor.

Bacaklardaki kılcal damarlar sıklıkla hangi yaşlarda görülmeye başlar?

Genellikle kadınlarda ortaya çıkan kılcal damar problemleri ergenlik döneminden sonra görülmeye başlar ve menoz dönemine kadar gelişimini sürdürebilir. En fazla ilerlemeyi ise gebelik ve kilo almanın gerçekleştiği dönemlerde kaydeder.

Tedavi için kısıtlama var mıdır yoksa hemen başlamak mı gerekir?

Problemin geliştiği andan itibaren yapılan tedaviler daha kolay ve etkili sonuç verir. Problemler büyüdükçe tedavi yapmak daha zor olduğu gibi daha fazla seans da gerektirir. Ancak her yaşta tedavi yapmak mümkündür. Öncelikle derin damarlarda yetmezlik olup olmadığı doppler ultrasonografi adı verilen bir yöntemle değerlendirilir ve sayet derin damar yetmezliği yoksa hemen tedaviye başlanabilir. Derin damarlarda yetmezlik varsa da ilaç tedavisine başvurulur.

Kılcal damar problemi olan bir hastaya nasıl bir tedavi uygulanır?

Öncelikle bu konuda deneyimi olan hekimler tarafından tedavi gerçekleştirilmelidir. Derin damar yetmezliği görülmeyen kişilerde öncelikle çapları 1 mm'den büyük kılcal damarlar içerisine küçük iğnelerle damarları kapatan ve ortadan kaldıran skleroterapi enjeksiyonu yapılır. Daha küçük çaplı kılcal damarlara ise lazer uygulanır ve lazerin bu damarlarda oluşturduğu ısı etkisi ile damar-



Kılcalların oluşmaması için alınacak önlemler

- Ailelerinde kılcal damar problemi olan kişiler bacaklarını sıkça hekimlerine kontrol ettirmeli.
- Bol su ve süt ürünleri tüketilmeli.
- Bol tempolu yürüyüş yapılmalı, yüzme, ata binme, tenis, aerobik gibi sportif aktivitelerden yararlanılmalı.
- Dokulardaki yavaşlamış dolaşımı artırıcı masajlar yapılmalı.
- Güneşlenme ve solaryumdan kaçınılmalı.
- Sıkı ve dar giysiler giyilmemeli.
- Sıcak banyolardan imtina edilmeli.
- Bacaklara bolca nemlendirici uygulanmalı.
- Bacaklarda şişlikler varsa check-up ile organlar kontrol edilmeli.
- Bacaklara kılcal damarların duvar yapısını güçlendiren homeopatik kremler, meyve asiti loeyonlar uygulanmalı.
- Güzellik merkezlerinde kullanılan pnömötik botlarla iki haftada bir uygulanan seanslar ile bacakların yavaşlamış dolaşımını güçlendirilmeli.
- Kilo almaktan şiddetle kaçınılmalı.

lar ortadan kaldırılır. Bu yöntemlerle kapatılan damarlar bir daha oluşmaz, ancak oluşturuca nedenler ortadan kaldırılmadığı sürece yeni kılcal problemler ortaya çıkabilir.

Ne kadar sürer tedavi?

Yapılan tedavi oldukça konfortudur ve her iki bacakta kılcal damarlar maksimum 30 dakikada tedavi edilebilir. Bir ay sonra bu damarlar kontrol edilebilir noktaya gelir ve kalan kılcal damarlara aynı işlemler tekrar uygulanır. İlk seansta uygulama yapılan alanlardaki kılcallar yok olurken, ağrı ve beraberindeki şikayetler hemen ortadan kalkar.

ANNELERE DESTEK

Yenilenen formülünü yeni ambalajıyla annelere sunan Belebac raflardaki yerini almaya başladı. İnek sütü bilgilendirme kampanyasını TV reklamıyla ekrana taşıyan Belebac, 1 yaşından önce inek sütü kullanılmaması gerektiğini tüm annelere hatırlatıyor.



ORGANİK BAKIM

Euphia anne ve bebeklerin dünyasında yen ve doğal bir bakım tarzı baslatıyor. Özel olarak seçilmiş bitkisel yağlar, çiçek suları gibi organik Euphia Bebek Bakım ürünlerinde ciddi sağlık sorunları oluşturabilecek sentetik parfüm, SLS, paraben, silikon veya renklendirici - kimyasal maddeler kullanılmıyor.



KABLOSUZ

Braun'un yeni ürünü "Kablosuz Braun Silk-epil Xpressive" ile kişisel bakımda yeni bir dönem başlıyor. Kablosuz ve su altında kullanım özelliği sayesinde, hızlı yaşam temposuna sahip kadınların uzun süre pürüzsüzlük sağlayan epilasyon ihtiyacına cevap veriyor.



GÜZEL ANLAR

Bebek bekleyen veya bebeği olan herkesin kendine uygun bir şeyler bulabileceği Fiyojunior'da havlusundan yorganına, bormozundan tulumuna, çikolatalı sık paketlerden, özel eşyalarınızı muhafaza edeceğimiz el yapımı kutulara kadar birçok seçenek bulunuyor.



YENİDOĞAN İÇİN

Chicco'nun yenidoğan bebekler için tasarladığı, bebeği hafif bir şekilde sallayan, elektronik panelle kontrol edilen oturma bölümüne sahip Polly salıncak ile bebeğiniz sallanırken sevimli oyuncaklar, müzikli ve ışıklı efektler de ona eşlik ediyor.



YENİLİK

İtalyan bilim adamları tarafından geliştirilen Slim Up Must sistemi ile dokularda birikmiş yağlar azaltılıyor, kaslar güçlendiriliyor, cilt sıkılaştırılıyor. Slim up must, Flavius Estetik ve Güzellik Merkezleri'nde kullanılıyor.



SEVİMLİ

Ergonomik özellikleriyle her zaman dikkat çeken Crocs çocuklarınızın ayak sağlığını düşünüyor. Çocuklarınız için hem kullanışlı hem de modayı yansıtan, renkli, civıl civıl modeller sunan Crocs farklı lisanslı ürünleri ile de dikkat çekiyor.



SEVGİNİN RENGİ

Faber-Castell Kırmızı Seri, tekstil kalemleri ve kumaş boyalarıyla Anneler Günü'nde dünyanın en özel kadınına ayrıcalıklı bir hediye vermek isteyenlerin hizmetinde... Faber-Castell tekstil kalemleri ve Faber-Castell kumaş boyalarıyla anne sıcaklığının renkli resmini yapabilirsin.



GÜNEŞ BAKIMI

Galenic güneş bakım ürünlerinin temel aktif maddesi Amazon Uncaria'dan oluşuyor. Galenic cilt bütünlüğünün ve elastikiyetinin korunmasını sağlarken cildi yeniden yapılandırır, yaşlanmaya karşı savaşır. Ürün tüm cilt tipleri için uygunabilir.



BAHARA ÖZEL

Herbalife, yeni bir ürüne daha imza attı. Sindirimi desteklemeye yardım eden, ferahlatan ve son derece lezzetli bir içecek olan "Herbal Aloe Konsantre İçecek" Aloe'nin yatıştırıcı ve yenileyici özellikleriyle keyifli bir içim vaat ediyor.

