

BEBEĞİNİZİ ANNE SÜTÜYLE BESLEMENİZ İÇİN 41 NEDEN



Melik Duyar & Dr. Serdar Oral

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

BEBEĞİNİZİ ANNE SÜTÜYLE BESLEMENİZ İÇİN 41 NEDEN

Melik Duyar & Dr. Serdar Oral

© 2003 Mega Hafıza Eğitim Hizmetleri Ltd. Şti.

Eserin Türkçe her türlü yayın hakları saklıdır. Yazılı izin alınmadan, kısmen veya tamamen iktibas edilemez.

Ancak eser yayınlandığı bu hali ile, üzerinde eklenti veya çıkartma gibi hiçbir değişiklik yapılmadan, ücretsiz olarak internet sitelerinden ve e-mail eki şeklinde dağıtılabilir.

ISBN 975 – 8181 – 10 – 6

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

MEGA HAFIZA – Esat Cad. No: 45/7 Küçükesat – 06660 Ankara

Tel: 0 – 312 - 417 33 30

Fax: 0 – 312 - 418 90 02

İÇİNDEKİLER

Ücretsiz Hafıza ve Beyin Eğitimi

Ücretsiz Kitap Dağıtan Diğer Web Adresleri

Yazarlar Hakkında

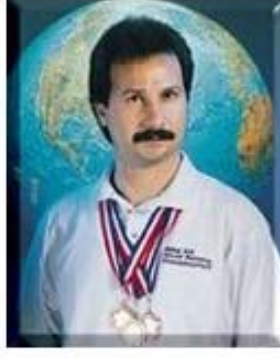
Melik Duyar Kimdir? Dr. Serdar Oral Kimdir?

Çocuğunuzun Hafıza Ve Zeka Gelişiminde Telafisi Mümkün Olmayan Olaylar

Çocuklar İçin Tüm Algılama Becerilerini İçeren Bir Öğrenme Tarzı

Çocuk, Zeka Ve Hafıza Seti

Bebeğınızı Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden



Melik Duyar

(Dünya Hafıza Şampiyonu)

www.[MegaHafiza](http://www.MegaHafiza.com).com

ÜCRETSİZ HAFIZA VE BEYİN EĞİTİMİ

7 GÜNLÜK ÜCRETSİZ “E-BEYİN EĞİTİMİ” KURSU

Mega Hafıza'nın aylık ücretsiz “e-Mega Beyin” Bültenine abone olan herkese **200 \$ değerindeki** “7 GÜNLÜKBEYİN EĞİTİMİ” kursu da ücretsiz olarak gönderilmektedir.

7 günlük ücretsiz “E-Beyin Eğitimi” kursu sadece www.megahafiza.com adresini ziyaret eden ve bu kursun gönderilmesi için Mega Hafıza'ya “e-mail” adresini bırakmış olan misafirlerimize teşekkür etmek amacıyla düzenlenmiştir.

Kurs 7 bölüm halinde “e-mail” adresinize gönderilmektedir.

Her bir bölüm 2 gün arayla gönderilerek, bu **mini kurs toplam 21 günde tamamlanmaktadır.**

www.[MegaHafiza](http://www.MegaHafiza.com.tr).com.tr

ÜCRETSİZ KİTAP DAĞITAN DİĞER WEB ADRESLERİ

Aşağıda verilen web sitesi ücretsiz aylık “**e-Kitap Merkezi Bülteni**” yayınlamaktadır. Bu ücretsiz bülten üye olan herkesin e-mail adresine hemen ücretsiz bir elektronik kitap gönderilmektedir. Sürprizlerle dolu olan bu site üç ayda bir bültenle birlikte e-mail adresinize yeni bir ücretsiz e-kitap daha göndermektedir. E-Kitap Merkezi’nin aşağıda verilen internet adresini ziyaret etmeniz tavsiye olunur.



www.eKitapMerkezi.com

Çağımızın fırsatları elektronik ticaret ve internet teknolojilerinde gizlidir. Elektronik ticaretle ilgili ücretsiz eğitim almak, bu işin sırlarını öğrenmek ve e-ticaretle ilgili ücretsiz e-kitaplara ulaşmak istiyorsanız, aşağıdaki internet adresini mutlaka ziyaret ediniz.



www.eTicaretOkulu.com

Başarıya ulaşmak için hemen hemen herkese rehber olan ve ilham veren bir şeyler vardır. Dünya Hafıza Şampiyonu Melik Duyar'a rehber olan ve ilham veren "Elmas Tarlaları ve Zengin Olma Hakkınız" adlı e-kitap tüm dünyada çağların değişmez klasiği olarak ün yapmıştır. Başarıyı yakalamak ve zengin olmak, formülü biliyorsanız hiç de zor değildir. Bu e-kitap size başarının gizli formüllerini gerçek hayattan verilen ilginç örneklerle sunmaktadır. Bu e-kitap aşağıdaki web adresini ziyaret eden tüm misafirlere ücretsiz olarak hediye edilmektedir.



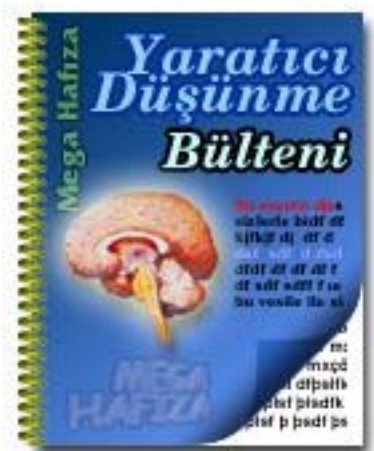
www.MegaHafiza.com

ÜCRETSİZ Yaratıcı Düşünme Bülteni !

Dünyadaki yeni yaratıcı düşünme tekniklerinden ve uygulamalarından haberdar olmak istiyor Musunuz?

Yaratıcı düşünme teknikleriyle ilgili gerçek yaşamdan örnekler, bulmacalar ve egzersizler görmek ister misiniz?

Cevabınız "EVET" ise www.yaraticidusunme.com adresini hemen ziyaret ediniz.



www.YaraticiDusunme.com

ÜCRETSİZ MEGA HAFIZA DERGİSİ



Ücretsiz MEGA HAFIZA dergisinin adresinize gönderilmesi için aşağıdaki web adresini ziyaret ederek ücretsiz dergi isteme bölümüne adres bilgilerinizi giriniz. Ücretsiz MEGA HAFIZA derginiz postayla adresinize gönderilmektedir. Dergide hızlı öğrenme, beyin eğitimi, yaratıcı düşünme, hafıza teknikleriyle İngilizce, çocuk, zeka ve hafıza konularında örnekler ve ipuçları verilmektedir.

www.MegaHafiza.com

www.MegaHafiza.com.tr

YAZARLAR HAKKINDA

Melik Duyar

Çeşitli televizyon kanallarında yaptığı hafıza gösterileriyle tanınan ve Dünya hafıza şampiyonlarından olan Melik Safi Duyar, Türkiye'de ilk defa "Öğrenmeyi Öğrenmek" kavramını ve düşüncesini ortaya atarak "Hafıza ve Beyin Eğitimi"ni başlatmıştır.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği bölümünden 1980 yılında mezun olan Duyar, aynı konuda master çalışmasını tamamlamış, ayrıca özel öğrenci olarak Makina Mühendisliği fark derslerini de almıştır. 1986 yılında Malezaya hükümetinden aldığı bursla Kuala Lumpur INTAN ensititüsünde "Kamu Yönetimi" konusunda çalışmıştır.

1988-89 yıllarında A.B.D.den aldığı Humphrey bursu ile Minnesota Üniversitesinde "Ekonomi" konusunda lisans üstü eğitim görmüş ve ayrıca "Liderlik Eğitimi" almıştır. Bu yıllarda hafıza gücüyle ilgili bilimsel araştırmalara ilgi duyan Duyar, daha sonra 1994 yılında katıldığı, İngiltere Beyin Vakfı tarafından Londra'da düzenlenen Dünya Hafıza Şampiyonasında, "Fotografik Hafıza" dalında dünya şampiyonu olarak altın madalya almış ve dünyanın sayılı hafızaları arasına girmiştir. Bu şampiyonada ayrıca "iskambil kartlarının takibi" ve "karışık bilgilerin takibi" konusunda dünya üçüncüsü olarak iki tane bronz madalya kazanan Duyar, "rakamların takibi"nde de dünya dördüncüsü olmuştur.

Yazar, 1994-95 yıllarında Avrupa Topluluğu tarafından verilen Jean Monnet bursu ile İngiltere'de Exeter Üniversitesinde "Avrupa Topluluğu Ekonomisi" dalında bir başka master çalışmasını daha tamamlamıştır.

İskenderun Demir ve Çelik fabrikalarında Eğitim Merkezi Yöneticiliği ve Dünya Bankasının çeşitli projelerinde eğitimci olarak görev almış olan Duyar, yaklaşık 1988 yılından beri tüm çalışmalarını hafıza, hızlı öğrenme, beyin eğitimi, zihinsel potansiyeli geliştirme ve yaratıcı düşünme teknikleri üzerine yoğunlaştırmış olup, bu konularda araştırmalar yapmakta, yeni eserler hazırlamakta ve çeşitli seminerler vermektedir. Melik Duyar şu anda "Mega Hafıza"nın başkanıdır.

Dr. Serdar Oral

1960 yılında Ankara'da doğan Serdar Oral, 1984 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olmuştur.

1985 yılında Lille Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümü sınavlarını kazanan yazar aynı yıl Fransa'da asistanlığa başlamıştır. Aynı üniversitede 1989 yılında Ultrason Uzmanlığı (üst ihtisas) eğitimine başlayan Serdar Oral 1990 yılında tez çalışmasını tamamlayarak Lille Tıp Fakültesinden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanlık diplomasını almıştır. 1990 yılında aynı fakültede "infertilite (kısırlık)" üst ihtisasına başlayan Oral, bu çalışmasını da 1991 yılında tamamlayarak "infertilite" üst ihtisas diploması almıştır.

1991 yılında Reims Tıp Fakültesinde "kolposkopi" üst ihtisas programına başlayan Serdar Oral, bu ihtisaslık eğitimini de 1992 yılında tamamlamıştır.

1994 yılında Clermont-Ferrand Tıp Fakültesinde "laporoskopik cerrahi" üst ihtisasına başlayan Oral, bu çalışmasını da 1995 yılında tamamlayarak diplomasını almıştır.

1996 yılında Türkiye'ye dönen Serdar Oral, halen Ankara SSK Etlik Doğumevinde Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olarak çalışmaktadır. Türkiye'de kendi konusunun önde gelen isimlerindendir. Sorularınız ve danışmak istediğiniz konular için Dr. Serdar Oral'a ulaşabileceğiniz telefon ve fax numaraları aşağıda verilmiştir;

Tel: 0-312-419 67 64, 0-312-419 67 65 **Fax:** 0-312-417 46 20



Dikkat ! Yukarıda resmi görünen kitap Mega Hafıza'nın size bir hediyesidir. Kitap Mega Hafıza'nın web sitesini ziyaret eden herkese **ücretsiz** olarak verilmektedir. Detaylı bilgi için aşağıdaki bölümü okuyunuz.

Çocuğunuzun Hafıza ve Zeka Gelişiminde Telifisi Mümkün Olmayan Olaylar

Hayattaki en önemli amaçlarımızdan bir tanesi çocuklarımız için iyi bir gelecek hazırlamaktır. Onlara iyi bir gelecek hazırlamak ve gelecekte başarılı olmalarını sağlamak tamamen bizim elimizdedir. Çocuklarımız için yapabileceğimiz şeyleri ise **telifisi mümkün olanlar** ve **telifisi mümkün olmayanlar** olmak üzere iki sınıfa ayırmak mümkün.

Örneğin paramız olmadığı için bugün alamadığımız bir oyuncak, daha sonra imkanımız olduğunda, bir ay veya iki ay gecikmeli olarak alabiliriz. Yine okul çağı geldiği halde 7 yaşında okula gönderilmemiş olan bir çocuğu 8 yaşında okula başlatabilirsiniz. Bu tip durumlar çoğu kez kendimiz için de geçerlidir. Bu yıl alamadığımız bir arabayı örneğin iki yıl sonra da alabiliriz. Bu olayların hepsi de telifisi mümkün olan olaylardır.

Bir de hayatımızda telifisi mümkün olmayan olaylar vardır. Özellikle çocuklarımız için telifisi mümkün olmayan olayların çoğu doğumlarından yedi yaşına kadar olan büyüme dönemlerine rastlamaktadır.

1-) Örneğin yapılan bilimsel araştırmalar doğduktan sonra uzun süre anne sütüyle beslenen çocukların ileri yaşlardaki zeka seviyelerinin, anne sütüyle beslenmemiş diğer çocuklara oranla, daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Belirtilen dönemde anne sütüyle beslenmemiş bir çocuğun bu kaybının telifisi mümkün değildir.

2-) Yine çocuğun yedi yaşına kadar olan dönemde dengeli beslenmesi gelecekteki zeka seviyesini etkileyen faktörlerdendir. Bu dönemde beyin gelişimine uygun şekilde dengeli beslenme almamış bir çocuğu geri döndürmek ve bu olayı telafi etmek mümkün değildir.

3-) Telifisi mümkün olmayan olaylardan bir tanesi de çocuğun 3 ile 7 yaş arasındaki beyin gelişimine uygun bir eğitimin verilememiş olmasıdır.

Telifisi mümkün olmayan bu üç olayın da çocuğun yedi yaşına gelinceye kadar olan büyüme dönemine rastlamasının çok önemli bir nedeni vardır. Bu dönemde çocukların beyinleri çok hızlı bir şekilde gelişmekte olup, İnsan hafıza ve zekasının % 75'i 3 ile 7 yaş arasında oluşumunu tamamlamaktadır.

Telifisi mümkün olmayan bu üç olayı kaçırmanın bedeli açıktır. Çocuğunuzun okul çağında öğrenme zorlukları veya öğrenme problemleri çekmesinin ve akranlarına göre daha yavaş öğrenmesinin sizi ne kadar üzeceğini düşünün bir kere. Çabaladığı halde yapamadığı için

sizin üzüldüğünüzü görmek onu nasıl etkileyecek acaba? Çocuğunuzun bu durumu sizi üzmekle kalmayacak, onunla çok daha fazla ilgilenmek zorunda kalmak ve buna rağmen çok fazla birşey yapamamak sizi yeyip bitirecektir.

Madalyonun diğer yüzünde ise çocuğun yedi yaşına kadar olan gelişme dönemini iyi değerlendirmenin mutlu sonuçları var. Daha kolay ve daha hızlı öğrenen bir çocuğa sahip olmak, sizden fazla destek almadan iyi notlar alan ve size sadece bu notları kutlamak kalan bir sonuç. Hangisini tercih edersiniz düşünün bir kere. Şüphesiz madalyonun bu yüzü hem bizim, hem de çocuğumuzun gelecekteki mutluluğu için muhteşem. **Peki bu muhteşem tabloya sahip olmak için ne yapmalıyız?**

Bu sorunun cevabı basit. Çocuğumuzun yedi yaşına kadar olan gelişmesinde bize düşen vazifeleri eksiksiz yapmaya çalışmalıyız. Şüphesiz ne yapılacağının bilinmesi ve yapılması gerekenlerin doğru olarak yapması da bir araştırma ve bir bilgi konusudur. Ancak bunun için endişe etmenize gerek yok. Çünkü Mega Hafıza ihtiyacınız olan bu bilgiyi hazır bir şekilde siz anne ve babaların kullanımına sunmaktadır.

Misyonu insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamak olan Mega Hafıza, küçük çocukları olan ve bebek bekleyen aileler için üç eser hazırlamıştır. Bu eserler;

1-) **Bebeğinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden** (1 Rapor)

2-) **Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin** (1 Kitap)

3-) **Çocuk, Zeka ve Hafıza** (Eğitim Seti)

Bu eserlerden ilk iki tanesi Mega Hafıza'nın size hediyesi olup, www.megahafiza.com web sitesini ziyaret eden herkese **ücretsiz** olarak verilmektedir. Şu anda okuduğunuz **"Bebeğinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden"** başlıklı eser elektronik bir kitaptır. Ücretsiz hediye kitaplarda çocuğunuzun doğumundan yedi yaşına kadar hafıza ve zeka gelişimi için nasıl beslenmesi gerektiği konusunda size çok değerli bilgiler verilmektedir. Örneğin "Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin" adlı kitapta, bebek bekleyen annelerin çocuğunun zeki olması için neler yemesi ve nasıl beslenmesi konuları da işlenmiştir. Bu ücretsiz elektronik eserler (e-kitap) olarak hazırlanmış olup bilgisayarınıza yükleyerek istediğiniz zaman okuyabilirsiniz. Hatta kitapları yazıcınızdan kağıda yazdırarak bilgisayardan bağımsız olarak da okuyabilirsiniz. Kitapların içinde farklı konularda sizi bekleyen başka ücretsiz e-kitap sürprizleri de vardır. **"Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin"** adlı e-kitapla ilgili daha fazla bilgi almak ve bilgisayarınıza yükleyerek hemen okumaya başlamak için www.megahafiza.com web sitesini ziyaret etmeniz yeterlidir.

4 Kitap ve 6 Kasetten oluşan **"Çocuk, Zeka ve Hafıza Seti"** ise 3 ile 7 yaş arasındaki çocukların hafıza ve zekalarının okul öncesi sağlam temellere oturması için hazırlanmış bir eğitim setidir. Dünya hafıza şampiyonlarından olan Melik Duyar tarafından hazırlanmış olan bu set temel öğrenme metotlarının hepsini bir araya toplamış olup, kendi konusunda Türkiye'de mevcut ilk ve tek hafıza ve zeka geliştirme programıdır.

Set çocuklar için tüm algılama becerilerini kapsayan bir eğitim programı sunmaktadır. Tüm algılama becerilerini kapsayan bir eğitimin nasıl olması gerektiğini öğrenmek için, bir sonraki bölümde anlatılan **"Çocuklar İçin Tüm Algılama Becerilerinin İçeren Bir Öğrenme Tarzı"** başlıklı makaleyi okuyunuz.

ÇOCUKLAR İÇİN TÜM ALGILAMA BECERİLERİNİ İÇEREN BİR ÖĞRENME TARZI

Algılama çok basit olarak üç temel öğeden oluşmaktadır;

1-) Dış dünyanın algılanması,

2-) Algılanan yeni bilgilerin mevcut bilgilerle entegrasyonu veya mevcut bilgilerin yeniden düzenlenmesi,

3-) Eski ve yeni bilgilerin entegrasyonuna ve yeni duruma göre anlama ve reaksiyon gösterme.

İnsan zekası ve hafızası temel olarak algılama fonksiyonlarının bir ürünüdür. İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" programı çocuğun beyninin hızla geliştiği 3 ile 7 yaş arasında hafıza ve zekanın temeli olan algılama becerilerini geliştirmeyi hedef olarak seçmiştir.

Algılama becerileri dört ana bölümün alt kategorileri olarak düzenlenerek , beynin doğal prensiplerine uygun olarak eğitimin içine sokulmuştur. Beynin her noktasını uyararak her iki lobun da dengeli olarak gelişmesini sağlayan temel algılama becerileri ve programda yer alan alt kategoriler aşağıda liste halinde verilmiştir.

MOTOR BECERİLER

- Soldan Sağa Hareket
- El / Göz Koordinasyonu
- Model Kopyalama
- Labirent Çözümler
- Göz Hareketleri

GÖRSEL BECERİLER

- Benzerlikler
- Görsel Hafıza
- Şekil Bulma
- Hacimsel ve Şekilsel Uyum

ANLAMA BECERİLERİ

- Düşünme
- Mantıksal İlişkiler
- Sıralama
- Lisanın Kullanımı
- Gruplama
- Eksikliği Fark Etmek
- Tamamlama
- Görsel ve Boyutsal Anlama

İŞİTSEL BECERİLER

- İşitsel Benzerlikler
- İşitsel Hafıza
- Ses Uyum

Örneğin çocuğunuz kreşe veya ana okuluna gidiyorsa, öğretmenine giderek yukarıdaki 20 farklı algılama fonksiyonlarını sayın ve "**Hocam, çocuğum bu algılama fonksiyonlarından hangilerinde güçlü, hangilerinde zayıf?**" diye sormayı deneyin. Cevap veremeyeceğini göreceksiniz. Çünkü bu algılama fonksiyonlarını tek tek ele alarak ölçme ve geliştirme gibi bir

eğitim programları yoktur. Sonuç olarak çocuğunuzun algılama fonksiyonlarının gelişmesi tamamen şansa kalmıştır.

Aynı soru çocuğun anne ve babası olarak, "**Çocuğunuzun bu algılama fonksiyonlarından hangileri güçlü, hangileri zayıf?**" diye size sorulsaydı cevap verebilir miydiniz? Cevaplarınız sadece tahminlerinizden ibaret olurdu. Bu soruların cevabının bilinmemesi ve eğitime ihtiyacı olan algılama fonksiyonlarının 3 ile 7 yaş arasında eğitilerek geliştirilmemesi çocuğunuzun gelecekteki başarısını sansa bırakmaktan başka birşey değildir.

Çocuğunuzun Gelecekteki Başarısını Şansa Bırakmayın!

Algılama fonksiyonlarını tam 20 alt kategoriye ayırarak geliştirmeyi hedefleyen ve her gün sadece bir algılama fonksiyonuyla ilgilenen "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hiçbir gelişmeyi şansa bırakmamaktadır. Set günlük olarak 15 - 20 dakikalık programlara ayrılmış olup, setin tamamlanması yaklaşık bir yıl sürmektedir.

Yapılan araştırmalar, duyduklarımızın % 25 'ini hatırlarken, gördüklerimizin sadece % 40 'ını hatırladığımızı ortaya koymaktadır. Bunun yanında, kendi söylediklerimizin sadece % 50 'sini hatırlarken, uyguladığımız bilgilerin % 60'ını hatırlamaktayız. Duyma, görme, anlatma ve uygulamanın hepsini içeren bir öğrenme sonucunda ise öğrenilen bilgilerin % 90 'ı hatırlanmaktadır. İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hem "duyma", "görme", "anlatma" ve "uygulama" faaliyetlerini işin içine sokmakta, hem de beynin her iki lobundaki farklı noktaları geliştirmeyi hedef alarak dengeli bir eğitim programı ortaya koymaktadır.

Öğrenmenin kalıcı olabilmesi için, öğrenmeyi etkileyen iki önemli faktörün bilinmesine ve çalışmanın bu prensiplere göre yapılmasına ihtiyaç vardır.

1-) Öğrenilen bilgilerin hafızada kalması için çok yoğun tekrara gerek yoktur. Yapılan araştırmalar çok kısa sürede yapılan yoğun tekrarın boşa gittiğini, bunun yanında, daha geniş zamana yayılmış daha az bir tekrarın ardarda yapılan yoğun tekrardan çok daha iyi sonuçlar verdiğini göstermektedir.

İşte bu sebepten dolayı "Çocuk, Zeka ve Hafıza" setindeki öğrenme aynı faaliyetlerin ardarda tekrarını içermemektedir. Set her gün ayrı bir algılama fonksiyonunun alt kategorisini işin içine katmaktadır. Örneğin birinci gün görsel hafıza becerisiyle ilgili bir faaliyet yapılırken, ikinci günde mantıksal ilişkilerle ilgili bir faaliyet yapılmakta, üçüncü günde ise işitsel hafıza becerisiyle ilgili bir faaliyet yapılmakta, ve çalışmalar her gün değişerek ve zorlaşarak devam etmektedir.

Hergün farklı bir algılama fonksiyonuyla çalışılma tarzı örnekleri Mega Hafıza'nın size hediye olarak verdiği "Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin" adlı kitapta verilmiştir. Bu kitaptaki örnekleri inceleyebilirsiniz. Henüz almadıysanız, www.megahafiza.com web sitesini ziyaret ederek hediye kitabınızı bilgisayarınıza yükleyerek hemen okumaya başlayabilirsiniz.

Sette ayrıca çocuğun öğrenme faaliyetleriyle ilgili zihinsel gelişim raporları da tutulmaktadır. Bu raporlarda çocuğun algılama fonksiyonlarından hangilerinin daha çok eğitime ihtiyacı olduğu da ortaya çıkmakta, ve iş işten geçmeden uygun bir eğitimle telafisi sağlanmaktadır. Algılama fonksiyonlarındaki bu tip eksiklikler 3 ile 7 yaş arasında fark edilmeden geçilirse, çocuk daha sonraki okul yıllarında öğrenme problemleri çekebilmekte, okuduklarını ve duyduklarını hafızasında tutmakta zorlanmaktadır.

2-) Öğrenmeyi etkileyen ikinci önemli faktöre göre, birbiriyle yakın ve ilgili olan konular birbirinin ardı sıra çalışılmamalı, araya farklı konular serpiştirilmelidir.

"Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti hazırlanış itibarıyla birbirine yakın ve ilgili konuların birbirinin ardı sıra çalışılmamasını da otomatik olarak sağlamaktadır. Özet olarak bu set her şeyi sizin için düşünmüş ve hiç bir eksik nokta bırakmamıştır.

Ayrıca çocuk bu seti, her gün sadece 15 veya 20 dakika, anne, baba veya bir öğretmen nezaretinde çalışacaktır. Anne, baba veya öğretmen seti kullanmaya başlamadan önce mutlaka setin ilk iki kasetini dinlemelidir. Her gün hangi öğrenme faaliyetinin yapılacağı sette hazır olarak verilmiş ve uygulamanın nasıl yapılacağı detaylı olarak anlatılmıştır. Haftanın 5 günü, her gün 15 veya 20 dakika çalışılarak set yaklaşık bir yılda tamamlanabilmektedir. Seti oluşturan parçalarla ve setin sağlayacağı avantajlarla ilgili daha fazla bilgi için bir sonraki sayfada anlatılan "**ÇOCUK ZEKA VE HAFIZA SETİ**" başlıklı bölümü inceleyebilirsiniz.

ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA SETİ

Çok kısaca özetlemek gerekirse "Çocuk, Zekâ ve Hafıza" setinin sunduğu eğitim programı çocukların;

- 1-) Okul öncesi zihinsel potansiyellerini sağlam bir temele oturtmaktadır,
- 2-) Hafıza ve Zekâ potansiyellerini maksimum seviyeye çıkartmaktadır,
- 3-) Dikkat ve konsantrasyon güçlerini geliştirmektedir,
- 4-) Eğlenceli oyunlar yardımı ile öğrenme kapasitelerini artırmaktadır,
- 5-) Mantıklı ve soyut düşünme cesaretlerini geliştirmektedir.

Bu setle her gün sadece 15 veya 20 dakika zaman ayırarak, çocuğunuzun zihinsel potansiyelinin gelişmesini sağlayarak gelecekteki başarısı için değeri ölçülemeyecek bir yatırım yapmış olacaksınız.



Set toplam 4 kitap ve 6 kasetten oluşmaktadır. Ancak şu anda devam eden kampanya süresince "Çocuk, Zeka ve Hafıza" seti sipariş veren okurlarımıza "**Çocuğunuzun I.Q. Seviyesini Ölçün**" adlı kitap da setle birlikte hediye olarak gönderilmektedir.

Prof. Glenn Wilson ve Dianna Grylls bu eserde, çocuğunuzun I.Q. seviyesini kendi kendinize ölçmenizi sağlayacak testleri bir araya getirmişlerdir. Bu kitap, çocuğunuzun I.Q. seviyesini eğlenceli fakat bilimsel bir şekilde test ederek tespit etmenizi sağlamaktadır.



Çocuk, Zeka ve Hafıza 1 – 4 (4 Adet Kitap) : Kitaplar algılama fonksiyonlarının 20 alt kategorisini öğrenme kriterlerine en uygun bir sıralama ile sunmaktadır. Öğrenme faaliyetleri her kitabın kendi içinde kolaydan zora doğru bir sıralama takip ettiği gibi, kitaplar da kolaydan zora doğru bir sıralama takip etmektedir. Özet olarak 1. kitap en kolay faaliyetleri içerirken, 4. kitap en zor olanları içermektedir. Kitaplardaki özellikle işitsel becerilerle ilgili faaliyetler setin kasetleri ile birlikte kullanılmak zorundadır.

Ayrıca her kitapta o kitaba ait faaliyetlerin zihinsel gelişim raporlarını tutmanızı sağlayan detaylı karneler bulunmaktadır. Bu raporlarda çocuğun algılama fonksiyonlarından hangilerinin daha çok eğitime ihtiyacı olduğu da ortaya çıkmakta, ve iş işten geçmeden uygun bir eğitimle telafisi sağlanmaktadır.



Kasetler (6 Adet) : Sette toplam altı kaset mevcuttur. Temel olarak kasetler 3 farklı gruptan oluşmaktadır. Kasetlerin içeriğiyle ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

1. ve 2. Kasetler : İlk iki kaset, seti çocukla birlikte kullanacak olan anne, baba veya öğretmen için hazırlanmıştır. Setin her gün sadece 15 veya 20 dakika, anne, baba veya bir öğretmen nezaretinde çalışılması gerekmektedir. Anne, baba veya öğretmen seti kullanmaya başlamadan önce mutlaka setin 1. ve 2. kasetini dinlemelidir. Her gün hangi öğrenme faaliyetinin yapılacağı sette hazır olarak verilmiş ve uygulamaların nasıl yapılacağı detaylı olarak anlatılmıştır.

3. ve 4. Kasetler : "İşitsel benzerlikler", "işitsel hafıza" ve "ses uyumu" gibi işitsel algılama becerilerinin eğitimi için setin 3. ve 4. kasetlerine ihtiyaç vardır. Bu bölümdeki eğitimlerin nasıl uygulanacağı da setin ilk iki kasetinde detaylı olarak anlatılmaktadır.

5. ve 6. Kasetler : Çocukların en çok hoşlandıkları şey oyunlardır. Oyunların da bir öğrenme faaliyeti olarak kullanılması çok önemlidir. Setin son iki kaseti size çocukların hafıza ve zekalarını geliştiren oyunları öğretmektedir. Size sadece bu kasetlerde sunulan oyunlardan çocuğunuzun yaşına uygun olanı seçmek ve onunla oynamak kalmaktadır.

Bebeğinizi Anne Sütüyle Beslemeniz İçin 41 Neden

1. A.B.D., Avrupa Topluluğu ve Türkiye Pediatri Çevreleri Anne Sütünü Öneriyor. Erken doğan (prematüre) bebekler ve hasta yeni doğan bebekler de dahil olmak üzere tüm bebeklerin beslenmesinde anne sütü tercih edilmelidir. Emzirmenin, ilk 9 ay boyunca ve bundan sonra anne ve bebek karşılıklı olarak istediği sürece sürdürülmesi tavsiye edilmektedir.

2. Emzirme, anne ve bebek arasındaki bağı güçlendirmektedir. Emzirme, anne vücudundaki oksitoksin (oxytocin) hormonunun açığa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Uterus (rahim) kasılmalarını artırarak doğum sonrası kanamaları azaltıcı, enfeksiyonu engelleyici ve süt vermeyi canlandırıcı etkisinin yanı sıra, oksitoksinin annelik davranışlarının gelişimini ve ayrıca anne ve çocuk arasındaki bağı güçlendirdiği artık kesin olarak kanıtlanmıştır.

Emzirme annenin kendine güvenini de artırmaktadır. Bir anne için 6 aylık besili bir bebeğe bakarak, bu mutlu küçük yaratığın aldığı tek besinin kendisinin vücudunuzdan temin edildiğini bilmekten daha muhteşem bir şey yoktur.

Ayrıca emzirme, bebeğin duygusal ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Tüm bebeklerin kucakta tutulmaya ihtiyacı vardır. Herhangi yaştaki bir bebek için, emzirilirken kucakta sıkıca tutulmak ve kucaklanmaktan daha rahatlatıcı bir duygu yoktur. Bebeklerini biberonla besleyen bazı ebeveynler, biberonu verirken bebeklerini okşamanın öneminin bilincindeyken, bazıları değildir. İyi niyetli olan ebeveynlerde bile, her zaman, şeytana uyup biberonu çocuğun yanına bırakma ya da, bebek biraz daha büyüdüğünde, kendi biberonunu kendisinin tutmasına izin verip yalnız oturmasını sağlama olasılığı vardır. Bu, bebeği manevi olarak tatmin etmediği gibi fiziksel olarak da tehlikeli olabilmektedir. Çünkü bebek tıkanıp boğulabilir. Ayrıca uzun süre devam ettiği takdirde diş çürümeye de yol açabilir.

3. Anne sütü bebekler için en iyi besindir. Anne sütü, bebeklerin beslenmesinde eşsiz biçimde üstündür ve insana özeldir. Anne sütünün yerine kullanılan tüm besleme seçenekleri belirgin şekilde farklıdır.

Anne sütü hazır mamalara göre daha kolay sindirilmektedir. Bebekler, anne sütünü diğer hayvanların sütüne göre daha kolay sindirirler. Bunun sebebi muhtemelen, anne sütünün bu işlemi kolaylaştıran bir enzim içermesidir. Anne sütü, bebeğin midesinde (çoğu hazır mamaların esası olan) inek sütüne göre daha yumuşak süt pıhtıları oluşturur ve vücut sisteminde daha çabuk hazmedilir. Anne sütü inek sütüne göre daha az protein içermesine rağmen, anne sütündeki proteinin tamamı bebek tarafından kullanılmaktadır. Buna karşılık inek sütündeki proteinin yaklaşık yarısı bebeğin vücudundan atık olarak dışarı çıkmaktadır. Benzer şekilde demir ve çinko da emzirilen bebekler tarafından daha iyi emilmektedir.

Anne sütü sentetik büyüme hormonu içermemektedir. Örneğin ithal mamaların kaynağı olan A.B.D. ve Avrupadaki ineklerin çoğu artık rutin olarak, süt üretimlerini yapay olarak artırmak için, sentetik büyüme hormonları ile desteklenmektedir. Bu hormonlar oralarda üretilen hazır mamalara da geçmektedir.

Anne sütüyle beslenen bir bebek için hangi markanın daha iyi olduğu hakkında endişelenmeye gerek yoktur. Her sunî anne sütü formülü rakiplerinden farklıdır, fakat hiçbirinin gerçeğinin özelliklerine yaklaşamamaktadır. Hazır mama kullanan anneler için, pek çok çeşit

arasından hangi markanın en iyisi olduğunu bulmaya çalışmak çok stresli bir iştir. Hangi formül kullanılırsa kullanılsın, hazır bebek mamalarının anne sütünün yerini alamayacağı aşikardır. Anne sütü, hazır mama formüllerinin aynısını yapamayacağı, eşsiz yapılara sahip yaşayan hücreler, hormonlar, aktif enzimler, bağışıklık sistemini güçlendiren bileşenler (imünoglobülin) içermektedir.

Anne sütünde kirli su ilave etmek gibi bir kaygıya gerek yoktur. Bazı sular kurşun ve alüminyum gibi tehlikeli elementler içerebilmektedir. Su hazır mamaya ilave edilmeden önce sterilize amacıyla kaynatılıyorsa, bu kirletici maddeler daha da yoğunlaşabilmektedir.

Emzirme, hazır mama ile beslemekten daha kolaydır. Anne sütü her zaman hazırdır ve hazır mamadan daha güzel bir ambalajla sunulur. Esasen bu konuda daha fazla söze bile gerek yoktur. Periyodun ilk başlangıcından sonra, emzirme çok kolaydır. Tek yapmanız gereken, gömleğinizi kaldırmak ve bebeğin kavramasını sağlamaktır. Hazır mama, biberonlar ve diğer malzemeler için alışveriş yapmaya gerek yoktur. Hazır mamayı karıştırmaya, ısıtmaya, soğutmaya ve temizlemeye gerek yoktur. Eğer bebeğinizle birlikte uyuyorsanız ya da bebeğinizin yatağı sizinkinin yanında ise, hazır mama kullanımının gerektirdiği tüm sıkıcı gece işlemlerini unutabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, biraz dönmek ve bebeğin kavramasını sağlamak, sonra da tekrar uykuya dönmektir.

Ayrıca anne sütünün tadı hazır mamadan daha güzeldir. Anne sütü belirgin şekilde tatlı ve hafiftir. Hazır mamalar ise hamurumsu ve tatsızdır. Siz hangisini yemeyi tercih ederdiniz?

Üstelik anne sütü bedavadır. Annenin alması gereken ilave kalorilerin maliyeti önemsizdir ve emzirme giysileri isteğe bağlıdır. Hangi yönden ele alırsanız alın, hazır mama ile beslemeyi tercih ettiğiniz takdirde çok daha fazla para harcamanız gerekecektir.

Diğer yandan hazır mamalar pahalıdır. Bir bebeğin bir yıl boyunca hazır mama ile beslenmesinin maliyeti yaklaşık 1,000\$ olarak tahmin edilmektedir.

4 . Emzirmemek annenin göğüs kanseri olma riskini artırmaktadır. Hiç emzirmemiş ya da 3 aydan daha az bir süre bebeğini emzirmiş tüm kadınlar 4 ila 12 ay boyunca emzirmeye devam etseler, mevcut oranlardan yola çıkarak, doğum yapmış olan menopoz öncesi kadınlar arasındaki göğüs kanseri oranının yüzde 11 düşeceği tespitler arasındadır. Çocuğu olan tüm kadınlar 24 ay ya da daha uzun süre süt verilerse, o zaman göğüs kanserine yakalanma oranı yaklaşık yüzde 25'e düşmektedir. Bu azalma oranı, erken yaşta emziren kadınlar arasında daha da yüksek olmaktadır.

Hazır mama ile beslenmek kız çocuklarının ileride göğüs kanserine yakalanma riskini de artırmaktadır. Bebekliklerinde hazır mama ile beslenen kadınların, yetişkinler olarak göğüs kanserine yakalanma oranları daha yüksektir. Hem menopoz öncesi hem de sonrası göğüs kanseri söz konusu olduğunda, kısa bir süreliğine de olsa bebekliklerinde emzirilmiş olan kadınların göğüs kanserine yakalanma oranları, bebekken biberonla beslenen kadınlara göre yüzde 25 daha azdır.

5 . Hazır mama ile beslenmek beraberinde düşük IQ da getirmektedir. Bu ifadeyi destekleyen son çalışma Yeni Zelanda'da yapılmıştır. 1,000'den fazla çocuk üzerinde yapılan 18 yıllık bu çalışmada, bebekliğinde emzirilenlerin, hazır mama ile beslenenlere göre hem daha zeki oldukları hem de daha iyi akademik başarılar elde ettikleri ortaya çıkarılmıştır.

Anne sütü aynı zamanda daha iyi kavrama gelişmesi de sağlamaktadır. 771 düşük ağırlıkla doğan bebekte, anne sütü ile beslenen bebekler, emzirilmeyen bebeklere kıyasla Bayley zihinsel gelişme indeksinde ortalamada 8 puan avantaj elde etmişlerdir.

Anne sütü daha iyi konuşma gelişiminin de kaynağıdır. Dil tutukluğu sorunları genelde biberonla beslenen bebeklerde görülmektedir. Çünkü yapay emzikten gelen sütün akışını yavaşlatmaya çalışırlar. Bu, ağızdan nefes alma, dudakları ısırma, dişeti hastalığı ve genel olarak çekici olmayan bir görüntünün yanı sıra konuşma problemlerine de yol açabilmektedir.

Emzirme, el ve göz koordinasyonunu da iyileştirmektedir. Anne sütüyle beslenen bebeklerde daha iyi bir sosyal gelişme de sağlanmaktadır. Emzirilen bebeklerin psikomotor ve sosyal

gelişimi, biberonla beslenenlerden belirgin şekilde farklıdır ve 12 aylıkken psikomotor ve sosyal yeteneklerde önemli avantajlar sağlamaktadır.

Çocuğunuzun zeka seviyesi ile beslenme ve anne sütü arasındaki ilişkiyle ilgili bilimsel araştırma sonuçlarını daha detaylı olarak “Evinizdeki Küçük Dehayı Geliştirin” adlı elektronik kitapta bulabilirsiniz. Bu e-kitap www.MegaHafiza.com web sitesinden ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.

6. Anne sütü bebeğin sindirim sistemi için de bir koruyucudur. Bebekler, bağırsaklarında mekonyum adı verilen yapışkan, katran benzeri bir madde ile doğarlar. Kolostrum ya da erken süt, bu maddenin bebeğin vücudundan atılmasına yardımcı olmak için eşsiz şekilde yaratılmıştır.

Anne sütü aynı zamanda bir bağırsak yatıştırıcısıdır. Bunun yanında inek sütü bağırsakları tahriş etmektedir.

Emzirilen bebeklerin kalın bağırsaklarında sebebi bilinmeyen minimal yaralarla karakterize, süregen bir durum geçirme ihtimalleri daha düşüktür. Emzirilen bebeklerin hücre ölümleri ile ilgili (nekroz) ince ve kalın bağırsak iltihabı geçirme ihtimalleri de çok düşüktür. Emzirme ayrıca bir bağırsak hastalığı olan Crohn hastalığına karşı koruma da sağlamaktadır.

7. Anne sütü, hastalıklara karşı bağışıklıklar içermekte ve bebeğin bağışıklık sisteminin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Hazır mamalar hastalıklara karşı bağışıklık sağlamadığı gibi, bebeğin bağışıklık sisteminin gelişmesine bir katkı sağlayamaz.

Anne sütünün enfeksiyon önleyici özellikleri, bebekleri hastalıklara karşı korumaya yardımcı olmaktadır. Örneğin emzirmek, bebeği ishal enfeksiyonlarına karşı korumaktadır. Emzirme, ebeveynler için aynı zamanda daha az hastalık dolu günler demektir. Emzirilen bebekler, hazır mama ile beslenen emsallerine göre istatistiksel olarak daha sağlıklı olduklarından, emzirilen bebeklerin ebeveynleri hasta çocuklarla ilgilenmek için daha az zaman harcarlar.

8. Emzirmek, doğumdan sonra annenin uterusunun küçülmesine de yardımcı olmaktadır. Bebeğinizi emzirmek, formunuzu daha çabuk geri kazanmanıza da yardımcı olacaktır. Çünkü süt verme işlemi, (hamilelik esnasında normal ebadının yaklaşık 20 katı büyüyen) uterusun hamilelikten önceki ebadına daha çabuk geri dönmesini sağlamaktadır.

Emzirmeyen bir annenin uterusu, hiçbir zaman hamilelik önceki boyutuna geri dönmeyecektir. Daima hafifçe genişlemiş olarak kalacaktır.

Emzirmek, doğum sonrası kanamayı önlemeye de yardımcı olmaktadır. Oksitoksin, plasentayı (uterus duvarından çocuğu beslemeye yarayan kanı alan parça) dışarı atarken uterusun hamilelik öncesi büyüklüğüne geri dönmesine yardımcı olan kasılmaları canlandırmaktadır. Emzirme de anne vücudunun oksitoksini açığa çıkarmasını sağlamaktadır. Bu kasılmalar ayrıca, önceden bebeği besleyen anne kan damarlarını kapatarak aşırı kanamayı da önlemektedir. Emzirmemeyi tercih eden kadınlara, kanama olmamasını sağlamak için suni oksitoksin verilmesi gerekebilir.

9. Emzirmek, bebek doğduktan sonra annenin kilo vermesine yardımcı olmaktadır. Emzirmek, günde fazladan ortalama 500 kalori gerektirmektedir. Bebeğini tamamen ya da kısmen emzirmek suretiyle besleyen annelerin kalça çevreleri, sadece hazır mama ile besleyen annelere kıyasla daha fazla küçülme sağlanmaktadır. Emziren anneler genellikle doğumdan sonraki 1 ay içinde, hamilelik öncesi kilolarının çok fazla üzerinde değildirlir.

10. Erken süt, erken doğan bebekler için özel olarak yaratılmıştır. Erken doğum yapan kadınlar tarafından üretilen süt, normal süre sonunda doğum yapanların ürettiklerinden farklıdır. Özellikle doğumdan sonraki ilk ay zarfında, erken süt, kolostrumunkine benzer bir bileşim hazırlamaktadır.

11. Hazır mama ile besleme, bebeğin (gençlerde görülen, ensüline bağımlı) I. tip diyabete yakalanma riskini artırır. Finlandiya’da yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, erken yaşta süt ürünlerinin verilmesi ve çocuklukta yüksek oranda süt tüketimi, çocukların sistemlerindeki inek sütü antikoru seviyesini artırmaktadır. Bu faktör, ensüline bağımlı diyabetin yüksek riski ile bağımsız olarak ilgilidir.

Emzirmek, aynı zamanda emziren annelerin ensülin gereksinimini de azaltmaktadır. Doğum sonrası ensülin dozundaki azalma, bebeklerini biberon ile besleyenlere kıyasla, emziren kadınlarda önemli ölçüde daha fazladır.

12. Emzirmek, uterus’un içini örten tabaka (endometrium) iltihabının ilerlemesini durdurmaktadır. Emzirmemek, annenin endometrium kanseri olma riskini önemli ölçüde artırdığı gibi, annenin yumurtalık kanseri olma riskini de yükseltmektedir.

13. Hazır mama ile beslemek, bebeğin alerji olma ihtimalini artırdığı gibi, bebeğin orta kulak iltihabı olma riskini de artırmaktadır. Orta kulak iltihabı, hazır mama ile beslenen çocuklarda üç ya da dört kat daha fazla görülmektedir. Ayrıca hazır mama ile beslenmenin, ani bebek ölümü sendromu (SIDS) riskini artırabileceği de belirtilmektedir.

14. Anne sütü bebeğin astım olma riskini azaltmaktadır. Emzirilen bebeklerin, büyüdüklerinde (6 yaş veya üzeri) tekrarlayan nefes darlığı çekme riskleri daha düşüktür. Emzirmek bebeği solunum yolu enfeksiyonlarına karşı korumaktadır.

15. Emzirme bebeği bakterilerin sebep olduğu menenjitte karşı korumaktadır.

16. Hazır mama ile beslenen bebeklerin belirli çocukluk lenfomları geçirme riski daha yüksektir.

17. Emzirme çocuklarda görülen rumatoid artrit (etiyojisi bilinmeyen ve özellikle, çevresel küçük eklemlerde artrit ile kendisini gösteren bir hastalık) ihtimalini azaltmaktadır. North Carolina Üniversitesi ve Duke Üniversitesi araştırmacılarından elde edilen ön verilere göre, emzirilen çocukların, çocuklarda görülen rumatoid artrit geçirme ihtimali yüzde 40 civarındadır.

18. Emzirmek, çocuğun Hodgkins hastalığına yakalanma ihtimalini azaltmaktadır.

19. Emzirmek, bebeği görme bozukluklarına karşı kormaktadır. Bangladeş’te yapılan bir çalışmaya göre, emzirmek, hem kırsal hem de kentsel alanlarda okul öncesi çağı çocuklar arasında gece körlüğü için koruyucu bir unsurdur. Anne sütü genelde, tek kaynak değilse de, bir çocuğun ömrünün ilk 24 ayında (ya da emzirme süresi zarfında) A vitamininin esas kaynağıdır.

Anne sütü, göz enfeksiyonları ile mücadele etmek için de iyidir. Çünkü anne sütü doğal antibiyotik özellikler içermektedir.

20. Emzirme, ilerideki yaşamda annenin osteoporoz (kemik erimesi) geçirme ihtimalini azaltmaktadır. Osteoporoz geçiren bir kadının bebeğini emzirmemiş olma ihtimali, bir kontrol kadınına göre dört kat daha fazladır.

MRC Londra Çocukluk Beslenme Araştırma Merkezinden Dr. Alan Lucas, bebekliklerinde anne sütü yerine hazır mama ile beslenen 8 yaşındaki çocukların, anne sütü ile beslenenlere göre daha az kemik madenleştirmesi geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır.

21. Hazır mama ile beslenen bebeklerin ilerideki yaşamlarında obezite (aşırı şişmanlık) riskleri daha fazladır.

22. Emzirilen bebeklerin, beslenme esnasında kalp ve akciğer rahatsızlıkları yaşama ihtimalleri daha düşüktür. Biberonla beslenen bebeklerin, tekerrür eden, yutmadan dolayı kronik solunum yolu tıkanması ve tıkanmış solunum yolu teneffüsleri de dahil olmak üzere, kalp ve akciğer rahatsızlıkları geçirme riskleri yüksektir.

Bebekler, biberonla beslenirken yüzde 90'dan daha az oksijen doyumunu elde edebilirler. Bir çalışmadaki 50 sağlıklı bebekten dokuzunun kalbinin dakikadaki vuruş sayısı biberonla beslenme esnasında azalmıştır. Bu durumlardan altısının öncesinde solunum belirli bir zaman içerisinde durmuştur, üçünde yavaş solunum (akciğerlerdeki oksijen akımında göze çarpan azalma) meydana gelmiştir ve birinde santral apne (solunum çabası olmaması durumu) meydana gelmiştir.

23. Anne sütü, hemofilus b. virüsüne karşı koruma sağlamaktadır.

24. Emzirilen bebeklerin, operasyon öncesi ve sonrasında daha kısa bir süre için aç kalmaları gerekir. Emzirme, tercih edilen bir operasyon geçiren sağlıklı çocuklarda, hastaneye varış zamanından üç saat öncesine kadar sürdürülebilir.

25. Anne sütü, yaralar için de iyi bir doğal antibiyotik ve doğal bir ağrı gidericidir. Anne sütü, ağrıyı dindiren kimyasallar (endorfin) içermektedir. Bundan ayrı olarak, bir bebeğin kucakta sıkıca tutulmaktan ve emzirilmekten duyduğu rahatlık dikkate değerdir. Pek çok ezik ya da sıyrık yalnız birkaç dakikalık emzirme ile neredeyse anında sakinleştirilmiştir. Emzirme, aşıların etkililiğini artırmaktadır. Emzirilen bebekler, hazır mama ile beslenenlere kıyasla, ağız yoluyla ve damar yoluyla yapılan aşılarla daha iyi serum ve salgı yanıtı verirler. Bebeğinizi aşılatmak istiyorsanız, aşığı yaptırdıktan hemen sonra emzirmek iyi bir fikirdir. Bu, aşının etkililiğini artırmanın yanı sıra acıyı da dindirir.

26. Emzirme doğal bir gebelik önleyicidir. Bu durum, ancak, bebeğinizi yalnızca emziriyorsanız, bebeğiniz 6 aylıktan küçükse ve doğumu takiben âdet periyodunuza geri dönmediyseniz geçerlidir. Fakat gerçekten tekrar hamile kalmak istemiyorsanız, âdet periyodunuz normal düzenine girmemişse bile, yedek bir doğum kontrol yöntemi kullanın. İlk ovülasyonunuzun ne zaman olacağını bilme şansınız olmayacaktır ve bunu fark ettiğinizde, hamile olabilirsiniz! Yine de, genel olarak, emzirme en iyi şekilde çocuk büyütme katkıda bulunmaktadır. Gece emzirme, daha uzun süreli âdet görmemeye sebep olur.

27. Anne sütünün yağ, karbonhidrat ve protein oranları her zaman doğrudur. Hazır mama şirketleri, en iyi bileşimi bulmak için bu oranları sürekli olarak ayarlamaktadırlar. Gerçek şudur ki, anne sütünün bileşimi, çocuğunun ihtiyaçlarına bağlı olarak beslenmeden beslenmeye değişir.

Anne sütü her zaman doğru sıcaklıktadır. Sunî sütlerin doğru ısıtılmamasından dolayı, bebeklerin ağızda şiddetli yanıklar oluşmaktadır. Düzgün yapıldığında dahi, gereksiz gürültü yapan bir bebek için biberonu iltmaya çalışmak hiçbir zaman eğlenceli değildir.

Soğukta saklamaya gerek yoktur. Anne sütü devamlı tazedir. Çünkü istendiği zaman yapılmaktadır. Anne sütü pompayla çekildiğinde bile buzdolabının dışında uzun süre kalabilmektedir.

Emziren bir anne için, kullandığı mamada en son bulunan bir içeriğin olmamasından dolayı endişelenmesi diye bir durum yoktur. "Hazır mama" sentetik anne sütü için gerçekten bir formüldür. Son zamanlarda kabul edilen bir ifadede "...anne sütünün kesin kimyasal bileşiği halen bilinmediğinden" hiçbir gerçek formül anne sütünün kendisi gibi olamamaktadır.

28. Anne sütü hem bebek, hem de anne için doğal bir sakinleştiricidir. Anne sütü, yorgun bebekler için "sakinleştirici damla" gibi işlev gören kimyasallar içermektedir. Bebek uykuya dalmasa bile, mutlaka sakinleşecek ve daha uysal olacaktır.

Emzirmek aynı zamanda anne için de doğal bir sakinleştiricidir. Emziren anneler, iş esnasında uyuyakalma konusunda sıkça şakalar yaparlar. Bir bebeği emzirmenin uyku getiren özellikleri dikkate değerdir. Aslında, yeni anneler, kaçınılmaz şekilde uykuya daldıklarında çocuğu düşürmeyecekleri bir şekilde tutarak emzirmeye dikkat etmelidirler. Yatakta emzirmek iyi bir çözümdür. Hatta işyerindeyken pompa ile süt çekmek, sakinleşmek ve stresli bir güne yeniden odaklanmak için harika bir yol olabilir.

29. Emzirilen bebekler genel olarak daha sağlıklıdır. Emzirilen bebekler istatistiksel olarak daha sağlıklı olduklarından, doktora daha az görünürler. Emziren anneler, doktor ziyaretlerine daha az zaman ve para harcarlar. 1995'te, Kuzey Carolina'daki Kaiser-Permanente Sağlık Koruma Teşkilatı, hazır mama ile beslenen bebeklerin, emzirilen bebeklere kıyasla, ilave sağlık koruma giderlerinde yılda ortalama 1,400\$'ın üzerinde daha fazla maliyete yol açtığını ortaya çıkarmıştır.

30. Anne sütü hasta bir bebek için mükemmel gıdadır. Hazır mama ile beslenmiş bir bebek bir mide ve bağırsak rahatsızlığı geçirdiğinde, genelde sunî bir elektrolit solüsyona konulurlar. Çünkü hazır mama sindirmeleri için çok serttir. Bununla beraber, anne sütü kolay sindirilir ve bağırsakları yatıştırır. Dolayısıyla sunî ve pahalı elektrolit solüsyonlara gerek yoktur. Bir bebek bir solunum yolu hastalığı geçirirse, hazır mama daha da çok mukus (sümük) oluşmasına sebep olabilir. Bunun karşılığında, anne sütü çok kolay sindirilmesinin ve aşırı mukus oluşumuna sebep olmamasının yanı sıra, bu hastalıklara karşı antikorlar içermektedir.

31. Emzirme hem anne, hem de bebek için daha fazla uyku demektir. Özellikle de anne bebekle birlikte uyuyorsa, fakat birlikte uyumuyorsa bile, hazırlaması ve ısıtması gereken şişeler yoktur. Gece ihtiyaçları çabuk bir şekilde karşılanan bir bebeğin hemen uykuya geri dönmesi, ağlayıp hava yutarken biberon beklemek zorunda olan bir bebeğe göre daha olasıdır.

32. Anne sütü hiçbir zaman suçlu bulunmamıştır. Hazır mamanın, yaralanma ya da ölüme sebep olduktan sonra suçlu bulunduğu zamanlar olmuştur. Ayrıca taze anne sütü asla bakterilerle kirlenmez. Anne sütünün antibakteriyel özellikleri vardır.

Anne sütü genetik olarak kötü bir şeye yol açan materyaller içermemektedir. Pek çok tüketici, genetik olarak ne kadar kötü olan gıda tükettiklerinden tamamen habersizler. Çünkü birçok hükümet bu gıdaların bu şekilde etiketlenmesini şart koşmuyor.

33. Emzirme düzgün diş ve çene gelişimini kolaylaştırmaktadır. Memeyi emmek, bebeğin diş ve çene gelişimi için iyidir. Emzirilen bebekler gıdayı almak için, biberondan içenlere oranla 60 kez daha fazla enerji sarf etmek zorundadırlar. Bebeğin çene kasları emzirme esnasında faal olarak çalıştığından, iyi biçimli çene ve sağlıklı diş büyümesini sağlamaktadır.

Emzirilen bebekler arasında, emzirme süresi uzadıkça, çiğneme sırasında dişlerin kapanmaması durumu da daha az görülmektedir. Emzirilen bebeklerde daha az kavite (boşluk) olmaktadır. Biberonla beslenen bebekler yüksek risk altındadır. Çünkü bebek yüksek karbonhidrat içeren hazır mama, süt, meyve suyu ya da diğer sıvılar içeren bir biberonla yatağa bırakıldığında ortaya tahrip edici bir diş durumu çıkmaktadır. Bu durum ciddi bir maliyeti olacak kapsamlı bir diş tamiri gerektirebilir.

34. Emzirilen bebeklerin ekzema olma ihtimali daha düşüktür. Emzirmenin atopik hastalıklara karşı profilaktik olduğu ve etkisinin yetişkinliğin başlangıcına kadar sürdüğü sonucuna varılmıştır. Başka süt ilaveleri olmaksızın 1 aydan daha uzun süreyle emzirmek, 3 yaşında oluşan gıda alerjisine karşı ve ayrıca 17 yaşında oluşan solunum yolu alerjisine karşı önemli bir profilaksi (önlem) sağlamaktadır. İlk 3 yıl zarfında ekzemayı önlemek ve ergenlikteki önemli atopiyi önlemek için bebeğin en az altı ay boyunca emzirilmesi gerekmektedir.

Yapılan bir araştırmada emzirilen (%22) ve anneleri kısıtlı bir diyetle olan (%48) bebeklerde ekzema daha az yaygın ve daha ılımlı olmuştur. Kazein (peynir özü) hidroliz, soya sütü ya da inek sütü ile beslenen bebeklerde, sırasıyla %21, %63 ve %70, atopik ekzema meydana gelmiştir.

35. Emzirilen bebeklerde daha az mide ve bağırsak geri akışı (çıkarmak) olmaktadır. Emzirilen bebeklerde mide ve yemek borusundan geri akış durumları, hazır mama ile beslenen bebeklere göre belirgin şekilde daha kısadır.

36. Emzirilen bebeklerde kasık fıtığı ihtimali çok düşüktür. Kasık fıtığı, bazı organların karından kasığa geçtiği yerdeki boşluktaki bir kusurdur. Çünkü kanal boşluğu çok büyük olur ya da yırtılır. Fıtık, karındaki içeriklerin kasık bölgesine gitmesine yol açmaktadır.

Emzirme, kasık fıtığına karşı bir koruyucudur. Bilinmeyen nedenlerden dolayı, emzirilen bebeklerde bu fıtık önemli ölçüde daha az görülmektedir. Ayrıca anne sütü, doğum sonrası testis işlevinin olgunlaşmasını etkileyebilecek olan, gonadotropin salgılayan bir hormon içermektedir. Son zamanlarda yapılan bir vaka kontrol çalışması, emzirilen bebeklerde testisin yerine inmemesi hastalığında da önemli bir azalma kaydedildiğini göstermiştir.

37. Emzirilen bebeklerin idrar yolu enfeksiyonu geçirme riski düşüktür.

38. Emzirme anneyi kansızlığa (demir eksikliği) karşı korumaktadır. Bebeklerini sadece emzirerek besleyen pek çok anne, bir yıl ya da daha uzun bir süre boyunca âdet görmeye başlamadığından, demir depoları aylık kanamalarla tüketilmez.

39. Emzirilen bebeklerin ciltleri çok güzel olur. Bu görüş resmi bir çalışmaya dayanmasa da genel olarak kabul görmektedir. Karar vermek için emzirilen bir bebeğin cildine bakıp ve görmek yeterlidir.

Ayrıca emzirilen bebekler harika kokarlar. Yine, bu da bilimsel bir çalışma sonucu değildir. İster annesi, ister babası olun, emzirilen bebeğinizin kokusunda neredeyse büyüü bir şey olduğunu hissedersiniz.

Anne sütüyle beslenen bebek bezleri daha güzeldir. Emzirilen bebeklerin bağırsak hareketlerinin kokusu hafiftir ve rahatsız etmez. Aynı husus, hazır mama ile beslenen bebekler için söylenemez. Emzirmeyi deneyip denememek konusunda kararsızsanız, hazır mama ile beslenen bebeklerin altını değiştirmeyi deneyin.

40. Göğüsler ve anne sütü bu iş için yaratılmıştır! Anne sütü, beyin oluşturmak ve kademeli fiziksel büyümeyi geliştirmek için yaratılmıştır.

Unutmayın, inek sütü esas olarak yavru inekler için yaratılmıştır. Anne sütü, tamamen farklı oranlarda protein, yağ ve karbonhidrat içermektedir. İnek sütü, ancak bir ineğin ihtiyacı olduğu miktarda hızlı biçimde kilo alması, şaşırtıcı şekilde hızlı büyümesi ve bir ineğin ihtiyacı olduğu kadar beyin gücü geliştirmek üzere yaratılmıştır. İnek sütündeki hormonlar insanlar için değil, inekler için tasarlanmıştır. Bunu düşündüğünüzde insanların diğer türlerin sütlerini içebileceği gerçeği dahi biraz şaşırtıcıdır.

41. Menstrual gereksinimlere (ped vb.) daha az para harcanmaktadır. Emziren birçok anne, doğum yaptıktan 14 ay sonra ya da daha uzun bir süre boyunca tekrar âdet görmeye başlamaz. Bunu, ülkede her yıl doğum yapan anne sayısıyla çarpın, böylelikle ulusumuzun atık gömme alanları ve lağımalarına, ciddi miktarda sıhhi ürünün atılmadığını göreceksiniz. Anne sütü bebekler tarafından daha verimli şekilde emildiğinden, emzirilen bebekler daha az dışkı yaparlar. Dolayısıyla hazır mama ile beslenen bebeklere göre bezlerinin daha az değiştirilmesi gerekir.

Emzirmenin olduğu yerde ambalaj kağıdı yok, teneke kutu yok, tek kullanımlık şişe, vs. yoktur.

Taşınması gereken hazır mama şişesi yoktur. Sütü pompayla çekip sonrası için şişeye aktarmadığınız takdirde hiçbir zaman böyle bir sorunuz yoktur. Öyle olsa bile, ilgilenenler daha az şişe vardır.

SPONSOR MEGA HAFIZA'NIN MESAJI

Misyonu insanların zihinsel potansiyellerini maksimum seviyede kullanmalarını sağlamak olan Mega Hafıza aşağıda görülen eğitim setleriyle tüm okurlarının hizmetindedir. <http://www.megahafiza.com>



FOTOGRAFİK HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set okuduğunuz, gördüğünüz ve duyduğunuz her türlü bilginin hafızada tutulma tekniklerini öğretiyor. Set ayrıca hızlı öğrenme, beyni etkin kullanma ve hızlı ders çalışma ve not tutma tekniklerini de öğretmektedir.



HAFIZA TEKNİKLERİYLE İNGİLİZCE

ACCELERATED WORD MEMORY POWER

Bu set İngilizce kelimeleri hafıza teknikleriyle hızlı, kolay ve kalıcı olarak öğrenmeyi öğrettiği gibi, TOEFL, KPDS ve İngilizce yeterlilik sınavlarında en çok sorulan yüzlerce kelimeyi de bizzat öğretiyor.



ZİHİNSEL MATEMATİK VE HAFIZA TEKNİKLERİ

Bu set, sayısal hafıza gücünüzü geliştirmek, yaratıcı problem çözmek, hızlı problem çözmek ve hızlı zihinsel işlemler yapabilmek için.



ÇOCUK, ZEKA VE HAFIZA SETİ

3 – 7 yaşındaki çocukların okul öncesi hafıza ve zekalarını sağlam temellere oturtmak için hazırlanmış çok özel bir set. Türkiye'de ilk ve tek.



DİNAMİK HIZLI OKUMA

Hafıza teknikleriyle hızlı okuma tekniklerini birleştiren ilk ve tek set. Mega Hafıza bu setle Dünya'nın en iyi ikilisini, Tony Buzan ve Melik Duyar'ı bir araya getirdi.



BİO-RİTMİK LARGO VE KONSANTRASYON

Beyin dalgalarını etkileyerek konsantrasyonu sağlayan, ders çalışma ve hızlı öğrenme binaural frekanslarını ve largo müzikleri içeren bir set.