

Bilinçli Ebeveyn, Sağlıklı Nesiller:

*Anne Karnından Okula
Sağlıkla Büyüyorum*

Editör

Prof. Dr. Derya KARPUZ

Yardımcı Editörler

Doç. Dr. Gülen GÜLER

Doç. Dr. Ayşen ORMAN



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-676-5	Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN
Kitap Adı Bilinçli Ebeveyn, Sağlıklı Nesiller: Anne Karnından Okula Sağlıkla Büyüyorum	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Editör Prof. Dr. Derya KARPUZ ORCID iD: 0000-0002-3007-1403	Yayıncı Sertifika No 47518
Yardımcı Editörler Doç. Dr. Gülen GÜLER ORCID iD: 0000-0001-9555-3916 Doç. Dr. Ayşen ORMAN ORCID iD: 0000-0003-1783-0185	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
	Bisac Code HEA046000
	DOI 10.37609/akya.3820

Kütüphane Kimlik Kartı

Bilinçli Ebeveyn, Sağlıklı Nesiller: Anne Karnından Okula Sağlıkla Büyüyorum / ed. Derya Karpuz.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.
232 s. : resim, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253756765

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yönü ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturmaya, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan kitaba dair değişikliklerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Anneler/ Babalar/ Sevgili Çocuklar,

Sizler için hazırladığımız 'Bilinçli Ebeveyn, Sağlıklı Nesiller: Anne Karnından Okula Sağlıkla Büyüyorum' başlıklı kitabımızın, en kıymetli varlıklarımız, çocuklarımızı büyütürken doğru ve sağlıklı adımlar atabilmenizde yararlı olmasını umuyoruz. Bu kitap anne olmakla başlayan en kutsal yolculukta, hamilelikten çocuğun okul çağına kadar geçen süreçte sağlıklı bir yaşamın en doğru nasıl inşa edilebileceğine rehber olmak için kaleme alındı. Kadın-Doğum ve Çocuk Sağlığı hakkında deneyimli uzmanlar tarafından konular itina ile seçilerek, siz kıymetli ebeveynlere güncel bilgiler ışığında rehberlik etmeyi amaçladık. Bu süreçte emeği geçen tüm meslektaşlarımıza özverili çalışmalarından dolayı teşekkür ederiz.

Sağlıklı bir toplumun temeli, sağlıklı anneler ve sağlıklı çocuklardır. Kitap, annelerin hamilelik sürecinde doğru beslenme, fiziksel ve ruhsal sağlık, doğum sonrası bebek bakımı, emzirme, uyku düzeni, ek gıdaya geçiş, aşılar, hastalıklardan korunma yöntemleri gibi başlıklarla çocukların sağlıklı zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişimine odaklanmıştır. Bu eser, annelerin ve babaların çocuklarını büyütürken karşılaşılabilecekleri sorunlara pratik çözüm önerileri getirirken, sağlıklı bir neslin yetişmesine katkıda bulunmayı hedefliyor.

Özellikle 0-6 yaş arası dönem, çocuğun fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminin temellerinin atıldığı ve çocuğun gelecekteki yaşamını şekillendiren en kritik evredir. Her çocuk özeldir ve her ailenin yolculuğu kendine özgüdür.

Sevgili ebeveynler, bu satırları okudukça çocuklarınızı büyütürken karşılaştığınız zorluklarda yalnız olmadığınızı hissedeceksiniz. Çünkü her sayfa, mutlu ve özgüvenli bireyler yetiştirmek amacıyla, sizin çocuğunuzla birlikte sağlıklı bir gelecek inşa etmeniz için yazıldı.

Bu vesileyle, anne olmanın anlamını bana her gün yeniden hatırlatan sevgili kızım Lara Çıtırık'a sonsuz teşekkür ederim. Kızımın varlığı, bu kitabın ruhunu şekillendirmede en kıymetli ilham kaynağı oldu.

Herkese keyifli okumalar dileriz...

Prof. Dr. Derya Karpuz

Çocuk Kardiyoloji Uzmanı

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Editör



Prof. Dr. Derya KARPUZ

Kahramanmaraş Andırın'da doğdu, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2002 yılında mezun oldu, 2008 yılında Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanı, 2012 yılında Çocuk Kardiyoloji uzmanı oldu. İki yıl Van Bölge Hastanesinde çalışarak zorunlu hizmetini tamamladı. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına 2014 yılında Öğretim Üyesi olarak başladı, 2018 yılında Doçent, 2024 yılında Profesör ünvanı aldı. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Kardiyoloji Bilim Dalında 2017 yılından bu yana Bölüm Başkanı olarak görev yapmaktadır. Bir kız çocuk annesidir. Halen Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çocuk Kardiyoloji hastalarına sağlık hizmeti sunmakta ve akademik çalışmaların devam etmektedir.

Yardımcı Editörler



Doç. Dr. Gülen GÜLER

Mersin’de doğdu, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2011 yılında mezun oldu. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda 2016’da uzman oldu. Bir buçuk yıl Elazığ Ruh Sağlığı Hastanesi’nde çalışarak zorunlu hizmetini tamamladı. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’na 2018 yılına Yardımcı Doçent olarak atandı, 2021 yılında Doçent ünvanı aldı. Bir erkek çocuk annesidir. Hala aynı yerde çocuklara, gençlere ve ailelere ruh sağlığı hizmeti sunmakta ve akademik çalışmalarına devam etmektedir.



Doç. Dr. Ayşen ORMAN

Uludağ Tıp Fakültesinden 1999 yılında mezun oldu. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı’nda 2006 yılında uzman oldu. yılında Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesinde Neonatoloji (Yenidoğan) yan dal uzmanı oldu. 2020 yılında Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Neonatoloji Bilim Dalına doktor öğretim üyesi olarak atandı, 2023 yılında Doçent oldu, Halen Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Neonatoloji (Yenidoğan) Bilim Dalında görev yapmakta yenidoğan bebeklere ve çocuklara sağlık hizmeti sunmakta ve akademik hayatına devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1. SAĞLIKLI ANNELER SAĞLIKLI NESİLLER

1.1	Bebeğimle Birlikte Aile Olmaya Hazır mıyız?	1
	<i>Nazmiye İNCE, Gülen GÜLER</i>	
1.2	Bebek Bekliyorum, Sağlığım ve Bebeğim İyi mi?	9
	<i>Eda DURUKAN, Hüseyin DURUKAN</i>	
1.3	İlk Nefes İlk Kalp Atışlarım	19
	<i>Derya DUMAN</i>	
1.4	Yenidoğan Bebeğin Bakımı (İlk 40 Gün).....	25
	<i>Ayşen ORMAN, Lara ÇITIRIK</i>	
1.5	Gebelikte Beslenme	43
	<i>Fadime İLTEN</i>	
1.6	Emzirme ve Anne Sütü	49
	<i>Pelin GÜLEN</i>	

BÖLÜM 2. ÇOCUKLARIMIZ İÇİN KÜÇÜK DOKUNUŞLAR BÜYÜK FARKLAR

2.1	Özgüvenli Çocuk ve Kreşe Başlama Yaşı.....	55
	<i>Nazmiye İNCE, Fevziye TOROS</i>	
2.2	Çocuklarda Evkazaları “Eyvah Demeyin”	59
	<i>Fatma DURAK</i>	
2.3	Anne Sütünden Ek Gıdaya Geçiş.....	73
	<i>Fadime İLTEN</i>	
2.4	Bir Tek Ergenlik mi Var? Çocukların Gelişim Özellikleri.....	77
	<i>Nuran Sinem ÜSTÜN, Gülen GÜLER</i>	
2.5	Sağlığımızın Güvencesi: Aşılar	87
	<i>Derya KARPUZ, Bilge ATLI</i>	
2.6	Lohusalık Döneminde Kadın Sağlığı	95
	<i>Kasım AKAY, Hüseyin DURUKAN</i>	

BÖLÜM 3. ÇEVREMİ VE AİLEMİ KEŞFEDİYORUM

3.1	Küçük Bay ve Bayanlar	105
	<i>Halenur TEKE, Gülen GÜLER</i>	
3.2	Yaz Mevsiminde Çocukları Bekleyen Enfeksiyöz Tehlikeler.....	111
	<i>Ayşen ORMAN</i>	
3.3	Minik Kalbim Sağlıklı mı? Durmadan Çalışır, O Durursa Ortalık Karışır	125
	<i>Derya KARPUZ</i>	
3.4	Bir Varmış Bir Yokmuş: Çocuklarda Vitamin Eksiklikleri ve Anemi.....	131
	<i>Derya DUMAN</i>	
3.5	Minik Ciltte Büyük Alarm “Eyvah Kurdeşen”	139
	<i>Aylin KONT ÖZHAN</i>	
3.6	Yaşasın Büyüyorum! Anneme mi Babama mı Benziyorum?	149
	<i>Fadime İLTEN</i>	
3.7	Yeni Bir Çocuk Düşünmeli miyim?.....	153
	<i>Zeynep KÜÇÜKOLCAY COŞKUN, Hüseyin DURUKAN</i>	

BÖLÜM 4. OKULLAR AÇILIYOR BENİ VE ÇOCUĞUMU NELER BEKLİYOR

4.1	Okula Uyum Süreci ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	161
	<i>Nazmiye İNCE, Gülen GÜLER</i>	
4.2	Okullarda Yaygın Görülen Hastalıklar.....	169
	<i>Ayşen ORMAN, Ayşe Melike ADAK</i>	
4.3	Çocuklarda Göğüs Ağrısı ve Nedenleri.....	181
	<i>Derya KARPUZ</i>	
4.4	Çocuğum Sağlıklı Büyüyor mu?	187
	<i>Özlem TEZOL</i>	
4.5	Sağlıklı Büyüme İçin Nasıl Beslenmeliyim?	195
	<i>Derya DUMAN</i>	
4.6	Rahim Ağzı Kanseri (Serviks) ve Aşısı	205
	<i>Kasım Akay, Hüseyin Durukan, Gürkan Yazıcı</i>	
4.7	Çocuklar, Çevresel Kirlenmeler ve Koruma Stratejileri.....	211
	<i>S. Songül YALÇIN</i>	

YAZARLAR

Uzm. Dr. Ayşe Melike ADAK

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Neonatoloji B.D.

Op. Dr. Kasım AKAY

Düziçi Devlet Hastanesi,
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Uzm. Dr. Bilge ATLI

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.
Çocuk Kardiyoloji B.D.

Dr. Zeynep KÜÇÜKOLCAY COŞKUN,

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Kadın Doğum ve Hastalıkları A.D.

Lara ÇITIRIK

Araştırma Öğrencisi,
Tarsus Amerikan Koleji

Dr. Öğr. Üyesi Fatma DURAK

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Çocuk Acil B.D.

Arş. Gör. Dr. Eda DURUKAN

Aksaray Eğitim Araştırma Hastanesi,
Kardiyoloji A.D.

Doç. Dr. Hüseyin DURUKAN

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Kadın Doğum ve Hastalıkları A.D.
Kardiyoloji B.D.

Doç. Dr. Derya DUMAN

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Çocuk Kardiyoloji B.D.

Uzm. Dr. Fadime İLTEN

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Mersin Forum Yaşam Hastanesi

Uzm. Dr. Nazmiye İNCE

Adana Şehir Eğitim ve Araştırma
Hastanesi,

Prof. Dr. Derya KARPUZ

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Çocuk Kardiyoloji B.D.

Doç. Dr. Aylin KONT ÖZHAN

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk İmmünoloji ve
Alerji Hastalıkları A.D.

Doç. Dr. Ayşen ORMAN

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Neonatoloji B.D.

Uzm. Dr. Pelin GÜLEN

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı,
Neonatoloji Uzmanı

Doç. Dr. Gülen GÜLER

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
Hastalıkları A.D.

Uzm. Dr. Halenur TEKE

Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları

Doç. Dr. Özlem TEZOL

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.

Prof. Dr. Fevziye TOROS

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığının ve
Hastalıklar A.D.

Prof. Dr. S. Songül YALÇIN

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.,
Sosyal Pediatri B.D.

Prof. Dr. Gürkan YAZICI

Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Kadın Doğum ve Hastalıkları A.D.

Arş. Gör. Dr. Nuran Sinem ÜSTÜN,

Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
Hastalıkları A.D.