

İçindekiler

önsöz	6
her çocuk benzersizdir	8
yeni bir bebek	10
bebeğin gelişimi	34
hareket halinde	60
sağlıklı kalma	90
iletişim	104
bebekler nasıl öğrenir	124
duygusal yaşam	146
bağımsızlaşma	172
dizin	188
teşekkür	192



önsöz

İnsan yavrusu tek kelimeyle muhteşem bir varlık ve elinizdeki kitap da bu olguyu tüm güzelliğiyle gözler önüne seriyor. Şimdiye dek bebek bakımı konusunda ebeveynin bakış açısına göre öneriler sunan çok sayıda kitap yazıldı ancak bu kitap onlardan farklı. *Bebek* önerilerde bulunmak yerine, insan yaşamının ilk iki yılının gerçekçi bir tablosunu, çocuğun bakış açısıyla resmediyor. Tablonun ortaya koyduğu bilgiyle kuşanan anne babaya ise küçükle en iyi nasıl ilgilenebileceklerine karar vermek düşüyor; hem de henüz minicik, savunmasız ve kendini sözcüklerle ifade edemediği doğumgününden başlayıp, yürüdüğü, konuştuğu ve dünyaya meydan okuduğu ikinci yaş gününe dek.

Bebekler konusundaki belki de en şaşırtıcı şey, hamileliğin başlangıcından doğuma dek geçen dokuz ay boyunca ağırlıklarının 3 milyar kat gibi akıl almaz bir ölçüde artmasıdır. Bu muazzam oran, doğum anından itibaren hızla yavaşlar ve doğumla ikinci yaşın sonu arasında bebeğin boyutları yalnızca dört katı artar. Bu ebeveyne inanılmaz bir oran gibi görünse de, ana rahmi içindeki gelişimin yanında son derece sönük kalır.

evrimsel bir yolculuk

Bebeğin özellikleri ve becerilerinin ortaya çıkışı oldukça karmaşık bir öyküdür. Onun minicik bedeni, insan evriminin bir milyon yıllık geçmişiyle desteklenmiştir ve bu geçmiş farklı niteliklerin belli bir sırayla gelişimine yardımcı olur. Yenidoğanın artık tek gereksinimi tüm bunların gerçekleşebilmesine elverişli, dostane bir ortamdır.

Evrimsel bebeği, ebeveyninin ona bakmasını, onunla ilgilenmesini, onu beslemesini, temiz ve sıcak tutmasını sağlayacak, karşı konulamaz bir çekicilikle donatmıştır. Kocaman ve sorularla dolu gözlerle kendilerine bakan çaresiz yumak kucaklarına verildiğinde, en sofistike yetişkinler bile yavrusunun üstüne titreyen koruyuculara dönüşüverirler. Bir bebeğe bakmak için harcanan zaman ve çaba düşünülecek olursa, iyi ki de böyle oluyor denebilir.

ebeveynin rolü

İnsan söz konusu olduğunda, ebeveynliğin yükü muazzam boyutlardadır ve her çocuk için en az yirmi yıl sürer. Ancak bu aynı zamanda olağanüstü bir haz kaynağı da olabilir. Öte yandan genetik özelliklerimizi taşıdıkları için, yaşamlarımızın sonuna gelsek de genlerimizin devamını garantileyen bebekler, ölümsüzlüğümüzü sağlamanın da tek kesin yoludur.

Bir bebeğin yaşamının ilk iki yılının önemi ne denli vurgulansa azdır. Bu hassas dönem boyunca edindiği özelliklerin çoğu, onu yaşamı boyunca etkiler. Keşfe cesaretlendiren türde zengin, çok yönlü ve heyecanlı bir ortam sunulan ve güvenebileceği ebeveynlerinden sevgi gören bir bebeğin ileriki yaşamında özgüvenli bir merak, yaratıcı bir ilgi ve aktif bir zeka geliştirme olasılığı çok yüksektir. Bu gelişim için gerekli kalıtsal gereçler, yenidoğanın kırılğan aklı içinde zaten barınır. Ebeveynin yapması gereken tek şey ise ona söz konusu gereçlerin harekete geçebileceği ortamı sunmak ve onun insani potansiyelini açığa çıkarmasını sağlamaktır. İşin sırrı, doğal sevgi hislerinin ifadesine izin vermektir; çocuğun iyi gelişmek için bolca sevgiye ve koruyucularının güvenilirliğine yönelik tam bir inanca ihtiyacı vardır.



yeni bir bebek

doğum

Doğum anı bebeğe büyük bir şok gibi gelir. Ana rahmindeki yaşam son derece konforludur; sıcak, karanlık, sessiz, yumuşak ve ıslaktır ve her yanı kuşatır. Ancak acımasızca bir sıkıştırılma sürecinin ardından, bu rahatlatıcı ortam aniden yok olup gider. Artık parlak ışık, gürültü, sert yüzeyler, bedensel temas kaybı ve sıvı yerine havayla kuşatılmanın yarattığı tuhaf duygu vardır. Bebeğin panikle çığılı basıvermesine şaşırılmak gerek.

yeni ortam

Bebeğin içine doğduğu ortam genellikle hastanedir ve burada doğum sürecinin hızlı ve hijyenik olması bir zorunluluktur. Tıbbi ekip, göbek bağıni ellerinden geldiğince çabuk keser, kısıacı yerleştirir ve bebekte bir sakatlık olup olmadığını kontrol eder. Ardından bebek tartılır, yıkanır ve sıcak bir battaniyeye sarılır. Sorunsuz ve sağlıklı doğan bebeklerin büyük çoğunluğu için atmosfer dingin ve sakin olabilir ve bu da doğumun şokunu azaltabilir.

sessiz ve sakin

Yenidoğanlara yönelik gözlemler gürültü ya da heyecan yerine, sükûnet ve sessizlikle karşılanan bebeklerin doğum travmasını çok daha hafif atlattıklarını ortaya koyuyor. Doğumun kendisi için parlak ışık gerekebilir ama bebek güvenli bir şekilde dünyaya geldikten sonra ışıkların kısılması, bebeğin gözlerinin yeni ortama aşamalı olarak alışmasını sağlar.

Yenidoğanın hemen alınıp başka eller tarafından muayene edilmesi yerine, annesinin bedeniyle yakın temasta kalmasına izin vermek de, sıcak bedensel temas kaybindan kaynaklanan paniğin azaltılmasına büyük ölçüde yardımcı olur. Annenin sarılabileceği şekilde karnının üstüne yerleştirilen bebek, geçmiş dokuz ayda yaşadığı sıcak bedensel yakınlığın sürdürüldüğü duygusunu hisseder. Göbek bağıni, bebeğin plasentaya bağlı olduğu sırada bu sarılmayı mümkün kılacak şekilde tam da 50 cm uzunluğunda olması tesadüf değildir.

Böyle bir rahatlama olanağı sağlanan bebekler çok daha az panik sergilerler. Uzun süreli ağlama ya da yüz buruşturma bu bebeklerde görülmez. Bebek zorlu yolculuğunun etkisinden yavaş yavaş kurtulurken, sessizce annesinin bedeni üstünde uzanır. Bebeğe göre artık o anda herhangi bir aciliyet yoktur. Göbek bağı hâlâ aktiftir ve doğumun tamamlanmasından birkaç dakika sonra dek atmaya devam eder. Bu süre boyunca bebek havayı solumaya başlar ve küçük ciğerleri yavaş yavaş kordonun görevini üstlenir. Herhangi bir müdahale olmadığı sürece, kademeli bir geçiştir bu. Bebek aynı zamanda kordondan alabileceği son damla kanı da almış olur.

ilk yakınlık

Doğum sürecine yardımcı olanlar, genelde bebeği alıp tartma ve sarmalama konusunda sabırsızdırlar ama bir süreliğine beklerlerse anne de bebek de ilk bağ kurma duygusunu deneyimleyecek vakti kazanmış olur. Bebek çok geçmeden derin bir toparlanma uykusuna dalacaktır ama doğumdan hemen sonra, bir süre olabildiğince uyanık vaziyettedir. Ve eğer kendisine fırsat tanınırsa uzun bir zamanını ona bakan annesine bakarak geçirir. İdeal bir dünyada, ikisinin de bu yakınlık dolu anlardan mahrum edilmemeleri gerekir.

Sonunda göbek bağıni kesilme ve bebeğin temizlik, tartılma ve sarmalanma için alınma vakti gelir. Eğer bebek annesinin kollarında sakince vakit geçirmişse, bu müdahaleyi çok daha az bir stresle karşılar. Temizlenme işlemi bittikten sonra bebeğin yeniden annesinin kollarına dönmesi ve yaşamının ilk birkaç gününde ondan olabildiğince az ayrılması gerekir.



gettyimages

yenidoğanın bedeni

Ana rahminin dışında geçirdiği ilk birkaç günde, bebeğin bedeni kusursuz görünmese de ilk lekeler kısa sürede kaybolur. Ne de olsa bebek aylarca orada kıvrılıp yatmış ve doğum kanalında sıkıştırılmanın getirdiği fiziksel travmayı henüz atlatmıştır. Dolayısıyla özgülüğünün ilk günlerinde, bu geçmiş deneyimlere ait birkaç işareti sergilemesi şaşırtıcı sayılmaz.

ilk kusurlar

Yenidoğanın cildinde kısa süre önce atlattığı zorluğun işaretlerine rastlanabilir. Kimi zaman “leylek ısırgı” diye anılan, baş ve boyundaki kırmızı lekeler, bu işaretlerden biridir. Söz konusu lekeler cilt üstünden görülebilen küçük kan damarlarıdır. Ayrıca ciltte benekler, döküntüler ve soyulmalar da görülebilir. Vücut doğumun sert etkilerinden kurtuldukça, tüm bu işaretler de kaybolmaya başlar ve bebek ana rahmi dışındaki yaşama uyum sağlar. Doğumdan hemen sonraki dönemde ebeveynler “palyaço” etkisi denen bir durumla karşılaşabilirler. Bebeğin vücudunun yarısı koyu kırmızı, diğer yarısı ise soluk renklidir. Bu zararsız reaksiyon, kan damarlarının çapındaki farklılıktan kaynaklanır ve genelde pozisyondaki ya da sıcaklıktaki değişimlerle tetiklenir. Ciltte beneklenme de hayli yaygındır

ve dolaşım sisteminin yeterince gelişmemiş olmasından kaynaklanır. Bebeğin göz kapakları ise doğum sırasında uygulanan basınçtan dolayı şiş olabilir ama bu etki de kısa sürede yok olur. Bazen ilk haftalarda bebekte şaşılık varmış gibi görülebilir ama bu da hemen her zaman, ilk birkaç ay içinde ortadan kalkar.

Sezaryenle doğan bebek, dar doğum kanalına sıkışmadığı için lekesizdir ve kafatasında şekil bozukluğu görülmez. Ancak sezaryen –anne ve bebek için risksiz olduğu söylenemeyecek- büyük bir operasyondur ve yalnızca tıbbi nedenlerle gerçekleştirilmelidir. Araştırmalar sezaryenle doğan bebeklerin, doğum sırasında gerçekleşen önemli hormonal ve fizyolojik değişimleri kaçırmalarından dolayı, solunum zorluklarına daha yatkın olduklarını ortaya koydu.

göbek deliği

Doğumdan hemen sonra göbek bağı bağlanır ve göbeğe yakın bir noktadan kesilir. Bebeğin göbeğine yapışık kalan parça, doğal yolla kurumaya başlar. Kök kısmının havayla temas etmesi durumunda kuruma çok daha çabuk gerçekleşir. Kuruyup solan düğüm alınır ve kordonun geri kalan kısmı, genellikle on gün içinde kendi kendine düşerek geride temiz bir “göbek deliği” bırakır. Kalan kısmın düşmesi daha uzun da sürebilir –üç haftaya kadar- ama süreci doğal haline bırakmak önemlidir. Göbek bağı nihayet düştüğünde, birkaç damla kan gelebilir ama o da kısa sürede kurur. Sonuçta ortaya çıkan göbek deliği, dış bükey ya da iç bükey olabilir; her ikisi de tamamen normaldir.

göğüsler ve cinsel organlar

Her 100 yenidoğandan dört ya da beşinin göğüs uçlarından süt gelir. Bunun nedeni hamilelik döneminde annenin plasentaya sıızan olanağanüstü yüksek değerlerdeki hormonlarının,





bebeğin göğüslerini uyarması ve hormonların doğumdan sonraki birkaç günde de bebeğin vücudunda kalmasıdır. Bu süt akıntısına prematüre bebeklerde rastlanmaz, ancak tam olgunluğa ulaşan bebeklerde rastlanır. Akıntının olduğu durumlarda meme ucunun altında küçük bir şişkinlik ya da göğüs nodülü görülür. Hem kızlar hem de erkeklerde karşılaşılabilen bu duruma hiç müdahale edilmemesi en doğrusudur, akıntı birkaç hafta içinde kaybolacaktır.

Yine anne hormonlarının doğumdan sonraki ilk birkaç hafta boyunca bebeğin vücudunda kalmasından dolayı, kız ve erkek bebeklerin orantısız büyüklükteki üreme organlarıyla doğmaları tamamen doğaldır. Bu özellikle erkek skrotumu (testis torbası) için geçerlidir.

vücut şekli

Doğumda bebeğin kol ve bacakları genellikle kısadır. Uzunlukları vücudun geri kalanına kıyasla tam yetişkinliğe dek artmayı sürdürür. Yenidoğanın omuzları ve kalçası da nispeten dardır. Toplam vücut uzunluğunun dörtte birini teşkil eden kafa, yetişkinlerdeki sekize bir oranına kıyasla aşırı büyüktür. Genelde ilk hafta boyunca bebeğin ağırlığı artmak yerine yüzde 5 oranında azalır ama bu da tamamen normaldir ve sıvı alımındaki düşüğe bağlıdır: anne sütünün gelmesi biraz zaman alır ve bebek ilk birkaç günde daha konsantre olan kolostrumla (ilk süt, ağız sütü) beslenir. Bebek 10 ila 20 gün içinde doğumdaki ağırlığına geri döner ve o günden sonra ağırlığı düzenli bir artış gösterir.

zeka

Zeka, yeni problemleri, geçmişteki deneyimleri birleştirerek çözmek biçiminde tanımlanır. Dolayısıyla, yeni doğmuş bir bebeğin dünyevi deneyimi çok az olduğundan, onun kelimenin tam anlamıyla zeki olduğu söylenemez. Ancak bebek uyanıktır, duyarlıdır ve öğrenmeye heveslidir. On milyar beyin hücresini içeren muhteşem bir beyinle donatılmış bebek, zaman içinde oldukça zeki biri olma potansiyeline elbette sahiptir.

öğrenme süreci

Bir bebek her gün, her hafta yeni bir şeyler öğrenir ve edindiği bilgiyi zihninde saklar. Bebeğin bedeni güçlendikçe beyini de daha iyi programlanır ve yürüten, etrafını araştıran yaşa geldiğinde, gelişmekte olan beyini de geleceğin bilgi deposunun temellerini atmıştır. Ancak öğrenilecek çok şey vardır ve bebeği dünyayla bağımsız bir yetişkin olarak yüzleştirebilmek için gereken deneyimi beyinin biriktirmesi daha yıllar alacaktır.

İyi bir başlangıç yapmak ve zengin, çeşitli bilgilerin edinildiği bir bebeklik geçirmek, durumu kolaylaştırır. Bebeğin henüz doğumdan itibaren, işitme, görme, tat alma, dokunma, koklama, denge ve sıcaklık hissi gibi geniş bir duyuşal çeşitliliğe sahip olması bir avantajdır. Bunların tümü ona giderek genişleyen bir duyuşal yelpazesi sunar. Ancak çocuk henüz bu duyuşlara göre hareket edecek aşamaya gelmiş olmayabilir; yavaş yavaş gelişen bedeni, kendisi tarafından verilen talimatları yerine getirecek kapasiteye henüz erişmemiştir. Ancak bu, deneyimlerin boşa gittiği anlamına değil, yalnızca çocuğun şimdilik onlara tepki veremediği anlamına gelir. Söz konusu deneyimler çocuğun zihninde yeniden canlandırabileceği özel anılar olmayabilir ama yine de orada, çocuğun genç beyinini oluşturan engin hücreler ağının derinlerinde bir yerlerdedir.

beyin hücreleri

Bugün bir çocuğun beyininin, yetişkininkinden çok daha meşgul olduğunu biliyoruz. Çocuk büyürken beyin hücreleri

bir kurutma kağıdı gibi en küçük bilgi parçasını bile emer. Tüm bu bilgileri düzenlemek için çocuğun beyin hücrelerinin birbirleriyle iletişim kurmaları gerekir ve hücreler bunu sinapsis denen bağlantılar aracılığıyla yaparlar. Yenidoğanın beyininde, on milyar nöronun her birine bağlı yaklaşık 2.500 adet sinapsis vardır. İki yaşındaki çocuğun beyininde ise bu sayı nöron başına 15.000 sinapsise yükselir ki bu da yetişkin beyinindeki sayıdan yüksektir. Yetişkinlerde daha az bağlantı bulunmasının nedeni, zaman içinde çoğu bağlantının kaybolmasıdır. En çok kullanılan bağlantılar güçlenir ve az kullanılanlar zayıflayarak, nihayetinde yok olur. Çocukluğun kurutma kağıdı evresinde her şey emilir ama daha sonra beyin seçici olmaya ve zayıflıklarını eleyerek, güçlü yönleri üzerine odaklanmaya başlar.

çevrenin önemi

Genetik faktörlerin rolü de çok büyük olsa da, çocuğun ileriki yaşamında yüksek bir zeka seviyesi geliştirebilmesi açısından, çocukluk döneminde zengin ve çeşitli bir ortamda yaşamının, yıllarını daha steril bir ortamda geçirmeye karşı daha avantajlı olduğu hemen hemen kesindir. Çocuk ne kadar çok konuşma, müzik, görsel heyecan, sosyal etkileşim, zihinsel uyarım ve fiziksel aktivite deneyimlerse, ileride canlı, zeki, duyarlı ve hassas bir yetişkin olma şansı da o kadar yükselir. Ve yine çocuğun gündelik yaşamı ne kadar bol oyunla ve keşifle geçerse, hayal gücü geniş, yaratıcı bir yetişkin olma olasılığı o kadar yükselir.



beyin

Bir bebeğin kafatasının içine bakabilseydik, yeryüzünün en iyi beynini görürdük. Bebek beyni üç bölgeden oluşur: ön beyin, orta beyin ve arka beyin. Ön beyin serebrum, talamus, hipotalamus ve limbik sistemden meydana gelir. Serebral korteks denen bol kıvrımlı yüzeyiyle en belirgin kısım serebrumdur. Orta beyin, beyin sapının en üst birkaç santimetresini oluşturur; beyne gelip giden bilginin geçtiği yoldur burası. Arka beyin ise serebellum (beyincik), pons ve medulladan oluşur.

serebrum

Serebrum iki kıvrımlı yarımküreye ayrılır. Derin katlar ve kırışıkların varlığı, geniş alanlı serebrumun, kafatası içindeki küçük alana kolayca sığmasını sağlar. Serebrumun gri dış katmanı, yani serebral korteks 8.000 milyon sinir hücresinden oluşur ve bu hücreler 64.000 milyon glia hücresi sayesinde birarada tutulur. Bilgiyi düzenleyen ve bebeğe ne gördüğünü, duyduğunu, hayal ettiğini ve hatırladığını söyleyen, serebral kortektir. Serebral yarımkürelerin katları arasında bazı daha derin oyuklar vardır ki bunlar dört büyük lop çiftini meydana getirirler.

ön löplar

Ön löplar alnın hemen altında yer alır. Bunlar bebeğin taçlı zaferidir. Ön löplar insan beyni evrimindeki en son gelişimdir ve dört çift lobun en büyük ve en karmaşığdır. Bebeğin zekası, kişiliği burada yatar, yaratıcılığı burada beslenir ve daha üstün tüm zihinsel aktiviteleri burada gerçekleşir. Ön löplar ayrıca hareketlerin ve konuşmanın da bilinçli kontrolüyle ilgilendir.

parietal, oksipital ve temporal löplar

Bebeğin beyninin en tepesinde, ön löpların hemen arkasında parietal löplar yer alır. Parietal löplar, dokunma, sıcaklık, basınç ve ağır duyumlarıyla ilgilendir. Bu löplar ayrıca vücudun içinden gelen mesajları da ele alırlar. Bebek beyninin arkasındaki bölgeyi oluşturan oksipital löpların başlıca görevi, görsel bilgiyi algılayıp yorumlamaktır. Beynin her iki yanında temporal löplar bulunur. Bunlar işitme, müzik, korku, kimlik duygusu ve bellek gibi şeylerden sorumludur.

sol ve sağ yarımküreler

Beynin sol yarımküresi mantıksal konularda uzmandır. Bu bölüm hesaplamalar, matematik ve gerçeğe dayalı bilgilerle ilgilidir. Analitik düşüncenin yuvası da yine burasıdır. Sağ yarımküre beynin sanatsal, yaratıcı ve hayalci yarısı ve sezgisel düşüncenin yuvasıdır. İki yarımküre birbirine korpus kallosumla, yani içinden bilginin geçtiği kalın bir sinir lifi şeridiyle bağlıdır.

talamus ve hipotalamus

Talamus beynin tam merkezine gömülü, erik büyüklüğünde, küçük bir bölgedir. Bilginin vücuttan beyne ve beynin bir bölümünden diğerine aktarımıyla ilgilenen bir aracı istasyon görevini görür. Koku hariç tüm duyuşsal bilgiler, beynin bu bölgesinden geçer. Talamusun altında, değişen ruh halleri ve motivasyonla, uyku, açlık, susuzluk, kalp atışları, tansiyon ve cinsel uyarımla ilgilenen bir düzenleyici, yani hipotalamus yer alır. Hipotalamus, hipofiz bezinin ve hormonal sistemin aktivitelerini denetler (bkz. Salgı bezleri ve hormonlar, sayfa 42). Hipotalamusun çevresinde ise limbik sistem bulunur; beynin duyguları denetleyen karmaşık bir kısımdır bu.

serebellum

Serebrumun altında, beynin arkasına doğru olan kısımda serebellum yer alır. Serebellum arka beynin, vücut duruşunu, denge ve hareketi denetlemekten sorumlu kısımdır. Yaşamın ilk iki yılında serebellum öyle hızlı gelişir ki iki yaşına gelindiğinde, beynin diğer merkezlerinin aksine, neredeyse nihai boyutuna erişmiştir. Bu hızlı gelişim olmasaydı çocuk denge, yürüme ve koşma sanatına hakim olmakta güçlük çekerdi. Serebellum ayrıca solunumu ve kan dolaşımını denetlemekten de sorumludur.