MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK

Perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı

Hafif psikolojik müdahale serisi – 1

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Sağlıklı Düşünmek

Perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı

Hafif psikolojik müdahale serisi – 1

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

2017

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2015 yılında, “Thinking Healthy: A manual for psychological management of perinatal depression” başlığıyla basılmıştır.
© Dünya Sağlık Örgütü 2015

Dünya Sağlık Örgütü Türkçe çeviri ve basım haklarını Marmara Üniversitesi Yayınevine vermiş olup, Türkçe çevirisinin kalite ve orijinaline bağlı kalma sorumluluğu yayınevine aittir. İngilizce ve Türkçe basımlarında tutarsızlık olması durumunda orijinal İngilizce baskısı bağlayıcı olacaktır.
Sağlıklı Düşünmek: Perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı.

Marmara Üniversitesi Yayınları: No. 850

Sağlıklı Düşünmek

Perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı

Çeviri: Prof. Perran Boran, MD, PhD

Her hakkı saklıdır © Marmara Üniversitesi Yayınevi, 2017
ISBN: 978-975-400-411-3

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Göztepe Kampüsü, Kadıköy 34722 İstanbul
Tel: +90 216 348 43 79 Fax: +90 216 348 43 79
E-Posta: yayinevi@marmara.edu.tr

Baskı: Şenyıldız Yay. Matbaacılık Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Cad. Işık Sanayi Sitesi No: 19/102
Topkapı / İstanbul Tel: +90 212 483 47 91
Sertifika No: 11964

Sağlıklı düşünmek : perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı / çev. Prof. Dr. Perran Boran
__İstanbul : Marmara Üniversitesi, 2017.
182 s. : res. ; 30 sm.__(Marmara Üniversitesi Yayınları ; No. 850)
Özgün kitap adı : Thinking healthy : a manuel for psychological management of perinatal depression.
978-975-400-411-3
1. Postpartum depression 2. Doğum sonrası depresyon

RG852
618.76
WQ500

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

İçindekiler

Giriş ve TSÇ'LER için başvuru kaynakları 12

Sağlıklı düşünmek oturumlarının yürütülmesi 23

Açılış oturumu: Ailenin katılımının sağlanması & Sağlıklı Düşünmek programının tanıtılması 25

Modül 1: Bebeğe hazırlık – gebelik

Oturum 1.1 – Annenin kişisel sağlığı 34

Oturum 1.2 – Annenin bebekle ilişkisi 43

Oturum 1.3 – Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi 49

Modül 2: Bebeğin gelişi – ilk bir ay

Oturum 2.1 – Annenin kişisel sağlığı 56

Oturum 2.2 – Annenin bebekle ilişkisi 62

Oturum 2.3 – Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi 68

Modül 3: Erken süt çocukluğu – iki-dört ay arası

Oturum 3.1 – Annenin kişisel sağlığı 76

Oturum 3.2 – Annenin bebekle ilişkisi 83

Oturum 3.3 – Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi 90

Modül 4: Orta süt çocukluğu – beş-yedi ay arası

Oturum 4.1 – Annenin kişisel sağlığı 98

Oturum 4.2 – Annenin bebekle ilişkisi 104

Oturum 4.3 – Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi 110

Modül 5: Geç süt çocukluğu – sekiz-on ay arası

Oturum 5.1 – Annenin kişisel sağlığı 118

Oturum 5.2 – Annenin bebekle ilişkisi 124

Oturum 5.3 – Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi 130

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

Çevirenin Önsözü

Perinatal depresyon gebelikte veya doğum sonrası ilk bir yılda görülen depresyonu ifade etmektedir. Annelerde görülen depresyonun sadece annenin kendi sağlığı üzerine değil, duygusal, davranışsal sorunlar, öğrenme sorunları, büyüme geriliği gibi çocuk sağlığı üzerine de olumsuz etkileri olması ve %15 ile %20 oranında yaygın olarak görülmesi nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde en önemli sorunlarından biri ruh sağlığı hizmetlerine ulaşımda zorluklarla karşılaşılması ve konu hakkındaki uzman kişi yetersizliği nedeniyle talebin karşılanamamasıdır.

Bu kitapta anlatılan Sağlıklı Düşünmek programı uzman olmayan kişilerin peripartum depresyonun yönetimine destek olmaya yönelik olarak geliştirilen ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen bir programdır.

Çocuk sağlığı izlemlerim sırasında annelerde depresyonun fark edilemediğini, fark edilse bile annelerin gerekli hizmetlere ulaşamadığını üzülerek gördüm. Bu kitabı çevirmemdeki amaç perinatal depresyon konusunda farkındalığı arttırmak, anne ruh sağlığının, dolayısıyla çocuk sağlığının iyileştirilmesine yönelik bu programın birinci basamak sağlık hizmetleriyle bütünleştirilebilmesini sağlamakta gerekli ilk adımı atmaktır.

Düzenli çocuk sağlığı izlemleri annelerin sağlık hizmetleri ile buluşmasında önemli fırsatlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailelerin bebeklerinin sağlığı nedeniyle olaya dahil olma olasılığı daha yüksek olduğundan ziyaretler bebeğin gelişim dönemlerine göre planlanmaktadır. Okuma yazması olmayan annelere yönelik resimlerle anlatımı da içerdiğinden özellikle dezavantajlı annelere ulaşmak mümkün olmaktadır. Programın bir diğer özelliği anne ve diğer aile bireylerine sağlıklı yaşam tarzının kazandırılmasına, yenidoğan ve süt çocukluğu döneminde bebek bakım becerilerinin geliştirilmesine olanak sağlamasıdır. Program herhangi bir ilaç tedavisi içermemektedir.

Çeviri sırasında kitaba gerekli zamanı ayırabilmem için bana hoşgörü gösteren, bilgi ve tecrübeleriyle destek olan sevgili eşime ve oğluma teşekkür ederim.

Prof. Dr. Atıf Rahman'a bu programı geliştirdiği ve Dünya Sağlık Örgütü ile iletişime geçmemde yardımcı olduğu için teşekkürlerimi sunarım.

Çeviri sonrası düzelti aşamasındaki emekleri için Marmara Üniversitesi İngilizce Mütercim-Tercümanlık'tan sayın Yrd. Doç.Dr Ayşegül Angı'ya teşekkür ederim.

Ayrıca kitap çeviri ve basım izninin üniversite adına alınmasında destek olan Marmara Üniversitesi Rektörlüğü'ne, Tıp Fakültesi Dekanlığı'na, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mutlu anneler, sağlıklı bebekler dileğiyle……

Prof. Perran Boran, M.D, PhD

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Kitabın orijinal basımına ait önsöz

Dünya Sağlık Örgütü 2008'de Ruh Sağlığı Eylem Planını (Mental Health Gap Action Programme-mhGAP) başlatıp, 2010'da mhGAP Müdahale Rehberinin (mhGAP-IG) ilk baskısını yayınladı. Bu rehber ruhsal, nörolojik ve madde bağımlılığıyla ilgili sorunların değerlendirilmesi ve pratisyen hekim, hemşire, sağlık personeli gibi ruh sağlığı uzmanı olmayan sağlıkçılar tarafından yönetimini içermektedir. Eleman yetiştirilmesini kolaylaştırmak için orijinal müdahale rehberi temel alınarak bir dizi eğitim kitapçığı geliştirildi.

DSÖ bu çalışmayı, kanıta dayalı psikolojik tedavi yöntemlerini değiştirerek, kanıta dayalı basitleştirilmiş hafif psikolojik müdahaleleri tanımlayan bir dizi El Kitabı geliştirerek daha da genişletti ve bu rehber o serinin ilk kitabı.

"Hafif, basitleştirilmiş" kavramı yöntemin daha az uzmanlaşmış insan kaynağı kullanımını vurgulamaktadır. Bu da uygulanan müdahale yönteminin uzmanlar tarafından uygulanan geleneksel psikolojik tedaviye kıyasla daha az uzmanlık gerektirecek şekilde değiştirildiği anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, müdahalenin bazı yönleri, yeterli uzman sayısının olmadığı toplumlarda uygulanabilmesi için değiştirilmiştir. Bu değişiklikler kolay erişilebilen ruh sağlığı hizmetlerinin oluşumunu ve bu hizmetlerin daha çok insana ulaşabilmesini sağlamaktadır. Hafif psikolojik müdahaleler kısa, temel, uzman olmayan kişiler tarafından da sunulabilen psikolojik tedavileri, aynı zamanda kişinin kendi kendine yararlanabileceği kitapları ve internet üzerinden kendi kendine uygulanabilen ruh sağlığı programlarını içermektedir. Bu tür programların etkinliğine dair kanıtlar giderek artmaktadır.

Dünyadaki tüm kadınlar sağlık hizmetlerinden eşit olarak yararlanmayı hak eder. Anne olduklarında da sağlık ihtiyaçları tüm yönleriyle ele alınmalıdır. Binyıl Kalkınma Hedefleri anne ve çocuk sağlığının önemini vurgulamış ve 2015 sonrası kalkınma hedefleri ile 2014 Birleşmiş Milletler Kadının Statüsü komisyonu DSÖ tarafından desteklenen cinsiyet eşitliği ve kadının güçlendirilmesi stratejik ilkelerini tekrar vurgulamıştır. Düşük ve orta gelirli ülkelerde kadınların yaklaşık %20'si doğum sonrası ruh sağlığı sorunu yaşamaktadır. Bu yüzde; yüksek gelirli ülkelerin neredeyse iki katıdır. Dünya Sağlık asamblesi tarafından 2013'de onaylanan DSÖ'nün 2013-2020 Evrensel Ruh Sağlığı Eylem Planı sağlığın geliştirilmesi ve korunması için kapsamlı, mevcut hizmetlerle bütünleşen ve ihtiyaca yanıt veren ruh sağlığı ve sosyal bakım hizmetleri önermektedir. Anne ve çocuk ruh sağlığının bütünleştirildiği bir sistem ise örnek olarak verilmektedir.

Bu El Kitabı, mhGAP programı tarafından kanıta dayalı bilişsel davranışçı tekniklerle depresyonu olan annelerin nasıl destekleneceği konusunda toplum sağlığı çalışanlarının eğitimi için tasarlanmıştır. Bu yenilikçi El Kitabı Pakistan'da geliştirilmiş ve daha sonra diğer birçok ülkede uygulanmıştır. DSÖ Profesör Rahman ile işbirliği içerisinde ve uluslararası uzman bir grubun önerileriyle birlikte tüm dünyada kullanılmak üzere El Kitabının son baskısını oluşturmuştur. Umarım bu rehberi uygulayacağınız alanda gerekli düzenlemeleri yaptıktan sonra kullanır ve bizimle geri bildirimlerinizi paylaşırsınız. Bu şekilde ilerideki baskıları daha iyi hale getirebiliriz.

Dr Shekhar Saxena

Ruh Sağlığı ve Bağımlılık Bölümü
Yöneticisi
Dünya Sağlık Örgütü, Cenevre

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

Kitabın orijinal basımına ait teşekkür yazısı

Atif Rahman (Liverpool Üniversitesi & Alder Hey Çocuk Hastanesi, İngiltere; İnsan Gelişimi Araştırma Vakfı, Pakistan) Sağlıklı Düşünmek El Kitabının yazarıdır. Şu an kullanımda olan DSÖ saha deneme baskısının ilk taslağını tüm dünyada kullanılmak üzere hazırlamış, bu taslak daha sonra DSÖ tarafından uyarlanmış, uluslararası editörlere gönderilmiş ve DSÖ tarafından tekrar düzenlenmiştir.

M.Taghi Yasamy (DSÖ) DSÖ'de projeyi koordine etmiştir.

Mark van Ommeren (DSÖ) uyarlama için öneride bulunmuştur.

ULUSLARARASI EDİTÖRLER

Theresa S Betancourt (Harvard Üniversitesi, ABD), Neerja Chowdhary (Uluslarası Medikal Şirketi, Hindistan, Jane Fisher (Monash Üniversitesi, Avusturalya, Theddeus Iheanacho (Yale Üniversitesi, ABD), Revathi Krishna (Sangath, Hindistan), Anisha Lazarus (Sangath, Hindistan), Bhava Poudyal (Uluslararası Kızıl Haç Kurulu, Sri Lanka), Fahmida Tofail (Uluslararası İshal Araştırmaları Merkezi, Bangladesh) ve William Yule (Psikiyatri, Psikoloji ve Nörobilim Enstitüsü, İngiltere).

DSÖ SEKRETERLİĞİ

M. Taghi Yasamy, Nazneen Anwar, Anna Cross (intörn), Devora Kestel, Nalini Lazarus (intörn), Sebastiana Nkomo, Mark van Ommeren, Pooja Pradeep (intörn), Shekhar Saxena, Chiara Servili, Yuta Seyota, Sarah Watts (intörn).

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

A "SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK" NEDİR?

Sağlıklı Düşünmek El Kitabı Dünya Sağlık Örgütü'nün mhGAP müdahale kılavuzunun bir ekidir. mhGAP-IG (mhGAP-Intervention Guide-Müdahale Rehberi) uzmanlaşmamış sağlık merkezlerinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Öncelikli ruh sağlığı durumlarının tanılanması ve yönetimi için kanıta dayalı müdahaleleri içeren rehberlik içermektedir. Öncelikli durumlardan bir tanesi perinatal dönemde görülen depresyondur. mhGAP-IG ne yapılması gerektiğini detaylı olarak tanımlar ancak nasıl yapılması gerektiğini anlatmaz. Eğitim materyalleri mhGAP-IG'nin nasıl kullanılması gerektiğini anlatmak için geliştirilmiştir. Sağlıklı Düşünmek El Kitabının amacı perinatal depresyonun yönetimi için mhGAP-IG'de bulunan kanıta dayalı rehberin nasıl hayata geçirileceği konusunda detaylı yönergeler sağlamaktır.

Perinatal depresyonun yönetimi için mhGAP-IG rehberi şunları içerir:

- Gebelik ve emzirme sırasında depresyonun yönetiminde psikososyal müdahaleler birinci basamak olmalıdır. Bu grupta antidepresan ilaç tedavisinden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. "Sağlıklı Düşünmek" perinatal döneme özel depresyon için uyarlanmış kanıta dayalı bir psikososyal müdahale yöntemidir.
- Bakımın genel ilkeleri dahil edilmelidir – "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı kadınlar ve aileleriyle anlayışlı, net ve duyarlı iletişim yönergelerini sunar ve sosyal desteği etkinleştirerek sağlar.
- Psiko-eğitim uygulanır– "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı aşırı tıbbi terimlerden kaçınarak psiko-eğitimi uygular. Damgalamadan kaçınmak için depresif bozukluk veya hastalık yerine stres ve yük gibi daha kolay anlaşılan terimleri kullanır.
- Eğer mevcut ise Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemi uygulanır – "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı Bilişsel Davranışçı Terapi ilkelerine dayalı olarak resim ve yapılandırılmış etkinliklerle terapinin basitleştirilmiş halini kullanır.
- Eğer mevcut ise yapılandırılmış fiziksel aktivite, gevşeme ve sorun çözme gibi destek tedaviler uygulanır- "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı bu etkinlikleri, annenin günlük işlerine bütünleştirir.
- Sosyal ağların canlandırılması – "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı müdahale boyunca sosyal desteğin önemini vurgular.
- Genel iyilik haline dikkat çeker. "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı, bu dönemde anne-bebek ilişkisinin önemini vurgularken, annenin psikolojik sağlığı ile birlikte fiziksel sağlığı ile de ilgilenir.

B SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK EL KİTABI KİMLER İÇİN

Sağlıklı Düşünmek El Kitabı birinci basamakta anne çocuk sağlığı programları ile bütünleştirmek için tasarlanmıştır. Toplum sağlığı çalışanlarını hedeflemiştir. Daha önceden ruh sağlığı konusunda bilgi veya deneyim sahibi olması gerekmez. El Kitabı; toplum sağlığı çalışanlarının perinatal depresyonun yönetimi için geliştirilen mhGAP rehberini günlük çalışmalarına nasıl dahil edecekleri konusunda talimatları içerir.

C TOPLUM SAĞLIĞI ÇALIŞANLARI İÇİN ÖN BİLGİ

Perinatal depresyon nedir?

Araştırmalar günlük yaşam olaylarının, özellikle gebelik ve doğum sırasında birçok annenin düşünme şekli ve davranışını etkileyebileceği ve böylece çocuk bakımı konusunda birçok görevle başa çıkmayı zorlaştıracağını göstermektedir. Düşünme şekli, davranış ve başa çıkma ile ilgili bu sorunlar bazen perinatal depresyon olarak tanılanmaktadır. Bu gibi durumlarda kadın depresyon hali, ilgi kaybı ve zevk alamama, aktivite azalmasıyla sonuçlanan halsizlik yaşar. Depresyon tanısı koymak için, kadının bu bulguları en az 2 hafta süreyle çoğu zaman deneyimlemesi gerekir. Depresyonu olan annelerin çoğu aynı zamanda kaygı ve nedeni tıbbi olarak açıklanamayan somatik bulgular gösterir. Depresyon bulguları nedeniyle günlük işlerini yapmakta, ev içi veya sosyal aktiviteleri gerçekleştirmekte zorluk çekerler. Yüksek gelirli ülkelerde her 10 kadından birinde perinatal depresyon gelişirken, gelişmekte olan ülkelerde her 5 kadından 1'inde perinatal depresyon gelişmektedir.

Perinatal depresyonun yönetimi neden önemli?

Gebelik ve emzirme sırasında bu durumun görülmesi acil dikkat gerektirir. Çünkü bu durum kadını etkilemesinin yanısıra, bebeğin sağlığını ve gelişimini de etkileyebilir. Örneğin, araştırmalar depresyonu olan annelerin bebeklerinin yetersiz beslenme ve ishal görülme oranlarının arttığını göstermektedir.

Psikososyal müdahaleler büyük fark yaratabilir. Araştırmalar uygun yardım ve destekle annelerin çoğunun depresyonu yenebileceğini göstermektedir. Toplum sağlığı çalışanları depresyonu olan annelerin sağlıksız düşünme şekillerini ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir ki ruh hali ve işlevselliklerini iyileştirebilirler ve bebeklerinde ileride oluşabilecek sorunları engelleyebilirler.

Perinatal depresyonun psikososyal yönetiminde Sağlıklı Düşünmek yaklaşımı

Bu El Kitabı perinatal depresyonun yönetimini, toplum sağlığı çalışanının işiyle nasıl bütünleştireceği konusunda basit yönergeler sağlar. "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı müdahalenin başarılı bir şekilde mevcut sistemle bütünleştirilmesi ve sunumu için olması gereken bazı genel ilkelere dayanır.

Bu ilkeler eğitim ve denetim süresince vurgulanmalıdır

- Sadece tıbbi bakım modelinden uzaklaşın: Birçok toplum sağlığı çalışanı fiziksel durumlarla çalışmaya ve örneğin, aşılamak veya ilaç reçete etmek gibi bir işlem gerçekleştirdiklerinde tıbbi yaklaşımı izlemeye alışıktır. "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımında, perinatal depresyon, psikososyal müdahale yöntemleriyle tedavi edilir. Bu durum, birçok birincil bakım merkezinin alışkın olduğundan farklı bir yaklaşım gerektirir. Bu yaklaşım anneye ilaç vermek veya enjeksiyon yerine onunla sohbete dayanır. Bu nedenle hem sağlık çalışanı hem de ailenin sadece tıbbi bakım modelinden uzaklaşması önemlidir.

- Toplum temelli olmalıdır: Annenin, sağlık merkezi yerine toplum veya evde tedavi edilmesi tercih edilir. Toplum sağlığı çalışanları gebelik sırasında ve doğum sonrası düzenli olarak anneleri evde görürler ve genellikle anne ile ailenin güven ve saygı duydukları kişilerdir. Bu nedenle bu tür müdahaleyi sunacak en uygun kişilerdir.

- Gebelik depresyonu yerine anne ve bebek sağlığına odaklanın: Birçok kadın ve aileleri müdahale gerektiren bir sorun olarak görmemektedir. Bazıları bu durumu damgalama olarak algılayabilir. Bu nedenle anneler ve aileleriyle konuşurken 'depresyon' veya 'hastalık' gibi tıbbi terimlerden kaçınmak faydalı olur. Kadınlar ve aileleri stres ve sıkıntı gibi günlük terimlerle kendilerini daha rahat ilişkilendirir. Aynı zamanda, "annenin iyilik hali" evrensel olarak anlaşılma eğilimindedir.
- Bebeğin ideal gelişimi ailelerin olayla ilgilenmesini sağlayacak ekseni oluşturabilir: Aile bireyleri birçok şey hakkında farklı düşünebilir, ancak bebeğin sağlığı genellikle ortak amaçtır. Bu amaç doğrultusunda bakım veren kişi, annenin fiziksel ve psikolojik sağlığı direnç veya damgalama olmaksızın konuşulabilir. Bu nedenle "Sağlıklı Düşünmek" modüllerinin yapısı ve oturumlar bebeğin gelişim dönemlerini temel alır.
- Anneleri güçlendirin ve harekete geçirin: Anneler pasif olarak tavsiye almak yerine programın önerdiği sağlığı geliştiren etkinlikleri aktif olarak talep etmeli ve uygulamalıdır. Yapılandırılmış ve resimli olması dolayısıyla "Sağlıklı Düşünmek" yaklaşımı okuryazar olmayan anneler tarafından da kolaylıkla izlenebilir. Pratik etkinlikler, anneler ve ailelere başarabilecekleri amaçlar sunar ve bu amaçlara ulaşmalarında anneleri ve aileleri destekleyici şekilde cesaretlendirerek takip edilebilir.
- Aile katılım için cesaretlendirilmelidir: Sadece anneye odaklanılmaması, tüm aile bireylerinin dahil edilmesi önemlidir. Sağlığı geliştirici etkinlikler tüm ev halkını kapsar ve tek başına uygulanamaz.
- Tamamlayıcı ve bütüncül şekilde çalışın: Pek çok toplum sağlığı çalışanın iş yükü fazladır. Dolayısıyla bu müdahale mevcut işe entegre edilmeli, bu şekilde ekstra yük olmak yerine günlük etkinlikleri kolaylaştırmalıdır. Sağlıklı Düşünmek programı pek çok toplum sağlığı çalışanının rutin eğitiminde yer alan sağlık eğitim araçlarına bütünleştirilecek şekilde tasarlanmıştır. Böylece program mevcut bilginin üzerine kurulur, fakat "Sağlıklı Düşünmek" formatıyla verilir. Sağlıklı Düşünmek yaklaşımı sağlık çalışanlarına günlük işlerinde yararlı olabilecek, faydalı bir Davranış Değişikliği oluşturan iletişim aracı sunar. Gereken yerde, rutin bakım ve "Sağlıklı Düşünmek" programlarının aynı anda verilebilmesi amacıyla, Sağlıklı Düşünmek El Kitabı, temel anne ve çocuk sağlığı unsurlarına gönderme yapar.

Not: Anne ve çocuk sağlığı alanlarında çalışan pek çok toplum sağlığı çalışanı anne beslenmesi, emzirme, uygun tamamlayıcı beslenme ve aşılama gibi konularda eğitim almıştır. Eğer Sağlıklı Düşünmek programını verecek sağlık çalışanı bu tip bir eğitim almamışsa, eğitim programı bu tip bir eğitimle desteklenmelidir.

SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK için Önkoşul Empati ve iyi iletişim becerileri

Empati; dikkatli dinlemek, saygı göstermek ve kişinin duygularını ve deneyimlerini anlamak anlamına gelir. Annenin toplum sağlığı çalışanının yanında rahat etmesine, güven duymasına yardımcı olur. Anne toplum sağlığı çalışanının önem verdiğini fark ettiği andan itibaren, onu dinler ve toplum sağlığı çalışanının söylediklerinin etkisi olur. Depresyonda olan bir anneyi bu şekilde dinlemenin, bu annelerin zorlukları anlamalarına ve başa çıkmalarına yardımcı olduğu gösterilmişti.

Anne ve aile toplum sağlığı çalışanına güvendiği takdirde, onlarla birlik olur ve sorunlarını ona anlatarak çözümleri bulmak için birlikte çalışır.

İyi iletişimin ipuçları

1. Toplum sağlığı çalışanları ziyaret için gün içindeki uygun zamanı düşünmelidir. Bu, anne ve aileye danışılarak yapılmalıdır.

2. Toplum sağlığı çalışanları tüm ziyaretlere her zamanki selamlama ile başlamalıdır. Anne ve diğer aile bireylerinin genel sağlığını sorgulamalıdır. Gerçekten ilgilendiklerini göstermelidirler. Bu, anneye toplum sağlığı çalışanının ona değer verdiğini gösterir.

3. Toplum sağlığı çalışanı, anne/aileye sohbetin gizli kalacağını ve annenin mahremiyet hakkı olduğunu vurgulamalıdır.

4. Birçok ortamda, çoğu kez anneyi tek başına veya özel bir ortamda görmek mümkün değildir. Sağlık çalışanı diğerlerinin orada bulunmasını onaylamalı (onları o ziyarette görmeyi beklemese bile) ve onları selamlamalıdır. Eğer katılmak istiyorlarsa tartışmaya onları da katmalıdır. Aile bireyleri toplum sağlığı çalışanının ziyaretinin hem anne hem de çocuklarının yararına olduğunu bilmelidir. Bunu ancak toplum sağlığı çalışanı bu konuyla ilgili onlarla etkin bir şekilde iletişime geçerse anlarlar. Güvendikleri andan itibaren toplum sağlığı çalışanına daha çok yer vereceklerdir.

5. Toplum sağlığı çalışanı oturma düzeninin farkında olmalıdır. Her zaman annenin seviyesinde oturmalıdır. Her zaman yumuşak ve arkadaşça bir tonda konuşmalıdır.

6. Toplum sağlığı çalışanı, kendi çocuğunun sağlığı ve gelişimi için annenin en yetkin kişi olduğunu vurgulamalıdır. Sonuçta çocuğunu doğuran ve onunla en çok zamanı geçiren kişi annesidir. Toplum sağlığı çalışanı çocuğu için yaptığı en küçük şey dahil, onun her türlü çabasını bol bol övmelidir.

7. Toplum sağlığı çalışanı her ziyarete son ziyaret hakkında konuşarak başlamalıdır. Anneye son ziyarette tartıştıkları konuları ve önerilen etkinlikleri hatırlatmalıdırlar. Annenin o ziyaretteki tartışmayı hatırlayıp hatırlamadığını ve önerilen etkinlikleri yapıp yapamadığını sorgulamalıdır. Eğer cevap evetse, ona güzel sözler söylemelidir. Eğer değilse, yargısız, eleştirmeden ve yardımcı olacak bir tarzda neden yapamadığını sormalıdır. Daha sonra, onu dikkatlice dinlemelidir. Annenin dinlenmesi tartışmanın en önemli kısmını oluşturur. Sorunların gerçek nedenlerine ancak dikkatli ve sabırlı dinlemeyle ulaşabilir ve etkin bir ziyaret gerçekleştirebilirler.

8. Toplum sağlığı çalışanı anne ve ailesini ne düşündükleri ve hissettikleri konusunda açık uçlu sorularla açık bir şekilde konuşmaları için cesaretlendirmelidir: örneğin Nasıl hissediyorsun? Son görüştüğümüzden beri nasıl hissediyorsun?

9. Anneyi dinledikten sonra, onun sorunlarından ne anladığını özetlemelidir. Bu şekilde, kadın toplum sağlığı çalışanının onu dinlediğini ve sorunlarını anlamak için çaba gösterdiğini bilecektir. Sorununu doğru anlamadıysa toplum sağlığı çalışanını düzeltmek için şansı olacaktır.

10. Kültürel olarak kabul görüyorsa, toplum sağlığı çalışanı konuşurken anne ve aile bireyleriyle göz teması kurmalıdır. Başkalarını dinlerken ve kendi görüşlerini anlatırken göz teması kurmak dürüstlük ve samimiyeti ifade eder. Ayrıca, başını sallamak gibi sözel olmayan ipuçları veya iyi, çok iyi gibi kelimeler kullanmak iletişimi etkin kılar.

11. Bazı anneler ve aileler hassas meseleler hakkında konuşmayı çok zor bulabilir. Annelerin ve ailelerin değişiklik göstermediği zamanlarda toplum sağlığı çalışanı sinirlenebilir. Sonuçlar hemen alınmasa bile olumlu kalmak önemlidir. Olumlu olmak toplum sağlığı çalışanının zorluklara rağmen denemesine yardımcı olur.

12. Tavsiye vermeden önce her zaman önce dinlemeyi hatırla.

13. Son olarak, toplum sağlığı çalışanı anne veya aileye başka sorularının olup olmadığını sormalıdır.

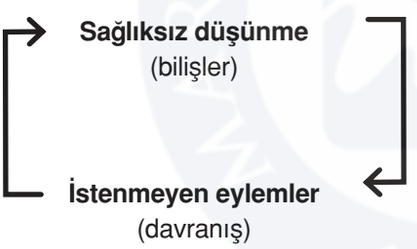
Sağlıklı Düşünmek için ana unsur-Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Sağlıklı Düşünmek, annelerin bulguları ve işlevselliğinde değişiklik yaratmak için BDT stratejilerini (planlar ve etkinlikler) kullanır. Eğitim, toplum sağlığı çalışanlarını BDT terapistlerine dönüştürmez – sadece bu stratejileri perinatal dönemdeki kadınlara günlük işleri dahilinde uygulamalarını sağlar. Toplum sağlığı çalışanlarının uygulamaları için bu bölümde ana hatları çizilen BDT'yi sadece çok basit şekilde anlamaları gerekir.

BDT nedir?

Biliş düşüncelerimize, davranışlar ise eylemlerimize gönderme yapar.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), faydasız duygular ve istenmeyen eylemlerle (davranışlar) sonuçlanan sağlıksız düşünme (biliş) döngüsünü değiştirmeyi amaçlayan kanıta dayalı (bilimsel araştırmalardan gelir) ve yapılandırılmış (adım adım) konuşma terapisidir.



Şekil 1: İstenmeyen davranışla sonuçlanan faydasız bilişler (düşünceler) döngüsü

Araştırmalar, BDT'nin depresyon, güvensizlik, kendine güven eksikliği, günlük sorunlarını çözememe sorunları olan ve diğer kişilerden destek alamayan kişilerde bu döngüyü kırmada çok etkin olduğunu göstermiştir.

Döngü üç yolla kırılabilir:

- Düşünme şekillerini değiştirmek— annenin düşünceleri, inançları, görüşleri, tavırları, sanıları, zihinsel imgeleri ve dikkatini daha iyi olana çekme yolları. Bu BDT'nin bilişsel yönüdür.
- Annenin, oldukça güçlü olabilen sağlıksız düşünceler ve duyguların faydasız davranışlara yol açabileceği ilişkisini kurmasına yardımcı olmak.
- Yukarıdakileri başararak, annenin bebeği büyütürken zorluklar ve fırsatlarla, berrak ve sakin bir zihinle, karşılaşmasına yardımcı olmak- etkin olacak şekilde harekete geçmek. Bu BDT'nin davranışsal yönüdür.

Canlandırma, sağlıksız düşünme şekillerini değiştirmek için kullanılan güçlü bir BDT tekniğidir. Anne gerçek hayattan sağlıksız bilişler ve faydasız davranışlarla son bulan bir imgeyi anımsaması için cesaretlendirilir. Daha sonra daha faydalı olacak şekilde düşünerek bu imgede değişiklik yapması için cesaretlendirilir. Böylece imgeler ve zihinsel canlandırma sözel iletişimi güçlü olmayan kişilerde kullanılabilir. Sağlıklı Düşünmek annelere ve ailelere bu imgeleri zihinlerinde canlandırmaları için dikkatlice uyarlanmış resimleri kullanır.

Sağlıklı Düşünmek perinatal dönemdeki annelerin sıklıkla karşılaştıkları sağlık ve psikososyal sorunlarla pratik bir şekilde baş etmeleri için net bir yapı ve odak sağlar. İlerlemeyi hızlandırmak için pratik projeler verir. Bu ödevler mümkün olduğunca annenin aktif katılımıyla hazırlanarak oturum sırasında elde edilen sonuçları devam ettirir ve çoğaltır.

Sağlıklı Düşünmek'de BDT ilkeleri nasıl kullanılır? Üç adımda Sağlıklı Düşünmek

Sağlıklı Düşünmek BDT ilkelerini 3 basit adıma böler. Her oturum, program boyunca tekrarlanan üç-adımlı yaklaşımı kullanır.

Adım 1

Sağlıksız düşünmeyi tanımlamayı öğrenmek: Olumlu düşünmeyi teşvik etmek için, yaşamsal sorunlar veya deneyimler sonucu yavaş yavaş gelişen yaygın görülen faydasız düşünme biçimlerinin farkında olmak önemlidir. Özenle araştırılmış ve kültürel olarak uyarlanmış resimler kullanılarak, anneler bu tip sağlıksız düşünce biçimleri hakkında eğitilir ve onları tanımlamayı öğrenirler.

Not: Rehberde resimlenen sağlıksız düşüncelerin bazıları, kişisel düşünce biçimlerinden ziyade, anne ve bebeğin iyilik halini sağlamaya engel olan geleneksel uygulamalar ve davranışlarla ilgilidir. Deneyimlerimiz BDT tekniklerinin kişisel düşünce biçimlerine ek olarak bu tür davranışları da değiştirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir.

Adım 2

Sağlıksız düşüncenin faydalı düşünce ile yer değiştirilmesi: Sağlıksız düşünce biçimlerinin tanımlanması annelerin nasıl hissettiklerini ve bu şekilde düşündüklerinde nasıl harekete geçtiklerini incelemelerine olanak sağlar. Yeniden kültürel olarak uygun resimler kullanarak müdahale, annelerin bu tür düşüncelerin doğruluğunu sorgulamalarına yardımcı olur ve daha yararlı olan farklı düşünceleri öne sürer.

Adım 3

Sağlıklı Düşünmek ve Sağlıklı Davranış çalışmaları: Bu müdahale yöntemi, annelere faydalı düşünce ve daha faydalı davranışları uygulamada yardımcı olmak için etkinlikler önerir. Programın başarılı olması için bu etkinliklerin uygulanması önemlidir. Anneler oturumlar arasında ilerlemelerine yardımcı olmak için kendi kişisel ihtiyaçlarına özel hazırlanmış sağlık eğitimi ve diğer konulardaki materyalleri alırlar. Oturumlar arasında etkinlikleri izlemede annelere yardımcı olmak için bir Sağlık Takvimi kullanılır.

! Üç adımın uygulanmasında esneklik

Sağlıksız düşüncelerin tanımlanmasını öğrenmek ve faydalı düşüncelerle değiştirmek-bazı zamanlarda yukarıdaki modelde birinci ve ikinci adımların uygulanması hem toplum sağlığı çalışanları hem de anneler için zor olabilir.

Bu gibi durumlarda, toplum sağlığı çalışanları veya annelerin çok zorlanması gerekli değildir. Birinci ve ikinci adımlar aşağıdaki şekilde basitleştirilebilir:

Toplum sağlığı çalışanı annelerin ve ailelerin dikkatini resimlerdeki karakterlere çekebilir, sadece iki gruptaki resimlerdeki düşünce ve bunu izleyen davranışlardaki farklılıkları vurgulayıp orada bırakır. Bu şekilde, toplum sağlığı çalışanı, farklı düşünce ve davranış yollarının tohumlarını eker ve hızlıca üçüncü adıma; örneğin istenen davranış veya hareketlerin uygulamasına geçer.

Üçüncü adımda tarif edildiği üzere; etkinliklerin ve uygulama çalışmasının (Sağlıklı Davranmak) yapılandırılmış olarak sürdürülmesi için annenin cesaretlendirilmesi; bu etkinlikler için anneye aile desteğinin sağlanması; bu etkinlikleri sürdürürken karşılaştığı sorunları aşması için ona yardımcı olunması ve annenin attığı her küçük adımda onun cesaretlendirilmesi depresyonun yönetiminde çok güçlü yöntemlerdendir. Toplu olarak, bu yöntemler bazen Davranışsal Etkinleştirme olarak adlandırılır.

Davranışsal Etkinleştirme faydasız düşüncenin değiştirilmesine daha az dayalıdır (Birinci ve ikinci adım) ve çoğunlukla annenin daha faydalı davranışları uygulamasına ağırlık verir (Adım 3). Böylece, Sağlıklı Düşünmek anneler ve ailelerin ihtiyaçlarına göre kişiye özel esnek bir yaklaşım sunar.

Anneler ve ailelerin kişisel ihtiyaçlarına özel Sağlıklı Düşünmek stratejilerinin uyarlanması

"Sağlıklı Düşünmek" depresyonun yönetiminde yardımcı olabilecek kanıta dayalı (bakınız bölüm A) birçok yöntem kullanır. Toplum sağlığı çalışanı deneyim kazandıkça anneye özel veya en çok ihtiyacı olanlara en fazla yarar sağlayacak yöntemleri planlayabilir. Örneğin bazı annelerde en değerli olan sosyal ağların tekrar etkinleştirilmesi iken, diğerlerinde en çok ihtiyaç duyulan kendi kişisel sağlığına dikkat etmek olabilir. Bazı aileler psiko-eğitimde ayrıca dikkate gereksinim duyacaktır, örneğin her oturumda anne ve çocuk sağlığı için annenin psikososyal sıkıntısının önemini tekrar etmek için biraz zaman harcamak gerekebilir. Toplum sağlığı çalışanı "Sağlıklı Düşünmek" stratejilerini anne ve ailenin kişisel ihtiyaçlarına göre uyarlamalıdır.

Her oturum arasında önerilen birkaç etkinlik (Uygulama Çalışması) vardır. Tüm etkinliklerin her anne tarafından eksiksiz uygulanması gerekmez. Sadece 1 veya 2 etkinlik yapılsa bile, anne çabası için bolca övülmeli ve diğer etkinlikler için cesaretlendirilmelidir. Toplum sağlığı çalışanı anne ve aileye bu etkinlikleri gerçekleştirirken karşılaştıkları sorun ve engelleri aşmak için önerilerle yardımcı olmalıdır.

Aile üyelerinin, özellikle eşinin anneyi desteklemede önemli rolü vardır. Ailenin cesaretlendirmesi ve desteği annenin daha iyi bir ruhsal duruma ulaşması için hayati önem taşır. Toplum sağlığı çalışanı aileyi, özellikle eşi anneye pratik yardım sağlamaları ve onu eleştirmek veya suçlamaktan kaçınmaları konusunda cesaretlendirmelidir.

'Sağlıklı Düşünme'nin modüler yapısı
Üç alan

Sağlıklı Düşünme'nin gebeliğin ikinci veya üçüncü üç aylık döneminden bebeğin birinci yaşını içerecek dönemi kapsayan bir tanıtım oturumu ve onu takip eden 5 modülü bulunur. Oturumların içeriği ve annenin etkinlikleri, bebeğin yaşı, gelişim dönemi ve her evrede annenin ihtiyaçlarına göre uyarlanır.

Her modül 3 oturumdan oluşur, her oturum gebelik ve doğum sonrası anne ve bebek sağlığıyla ilişkili üç alanı kapsar: annenin kişisel iyilik hali, anne-bebek ilişkisi, diğer önemli kişilerle ilişkisi ve onlardan gördüğü destek. Her oturum annenin bu 3 alanı başarabilmesi için 'Sağlıklı Düşünme'nin 3 adımını dahil eder.

- Annenin iyilik hali: Depresyonda olan veya stres altında olan anneler genellikle kendi sağlıklarını ihmal eder, örneğin beslenmeleri, dinlenmeleri. Çoğu kez, kendileri veya çocukları için uygun sağlık bakımını araştıracak enerji veya motivasyona sahip değildirler. Sağlıklarını daha da bozacak ve depresyonu daha da kötüleştirecek bir hareketsizlik kısır döngüsüne kapılırlar. Bu durum aynı zamanda bebekte düşük doğum ağırlığı ve diğer sağlık sorunlarının riskini arttırır. Her modül annenin kişisel sağlığını ele alan bir oturum içerir.

- Anne-bebek ilişkisi: Anne-bebek ilişkisi bebeğin duygusal ihtiyaçlarına uygun yanıt verme, sık fiziksel temas, göz kontağı kurma, sözel iletişim ve oyuncaklar, resimler, kitaplar yoluyla çocuk için uyarıcı bir fiziksel ortam sağlanmasını içerir. Benzer şekilde, meme ucunu uygun şekilde verme ve çekme gibi beslenme davranışı (emzirme ve biberon), besleme sırasında olumlu duygulanım, besleyici gıdalar (şeker gibi rahatlatıcı gıdalar yerine) sağlamak da bu etkileşimin bir parçasıdır ve bebek ile küçük çocuğun büyümesine önemli katkıda bulunur. Karşılıklı ilişkinin kalitesi hem anne hem bebeğin ideal sağlığı için önemlidir. Her modül anne-bebek ilişkisini ele alan bir oturum içerir.

- Anne ve bebeğin çevresindeki kişilerle ilişkisi: Araştırmalar anneye sağlanan sosyal ağ veya destek sistemlerinin annenin ruhsal durumu, genel sağlığı ve bebeğine sağladığı bakımın kalitesini belirlemede önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal destek; yakın çevreye karşı toplum olarak ayrılabilir. Yakın çevre desteği ev halkı üyelerinden (eş, kayın valide, kayınpeder) gelirken, toplum desteği komşular veya toplumdaki derneklerden, hatta sağlık çalışanlarından gelir. Evlilik, dini veya kültürel kurumlar, toplum merkezleri gibi sosyal yapılar destek sistemleri olarak işleyebilir. Stresli veya depresyondaki anneler sosyal paylaşım ağlarını devreye sokmak ve sürdürmekte zorlanabilirler. Her modül anne ve bebeğin sosyal desteğini ele alan bir oturum içerir.

Sağlıklı Düşünmek oturumları için önerilen zaman çizelgesi

Sağlıklı Düşünmek oturumları için önerilen zaman çizelgesi Tablo 1'de gösterilmektedir. Program değiştirilerek oturumlar toplum sağlığı çalışanının rutin ziyaretleriyle birleştirilebilir.

Tanıtım oturumu 1 veya 2 ev ziyaretiyle yapılabilir.

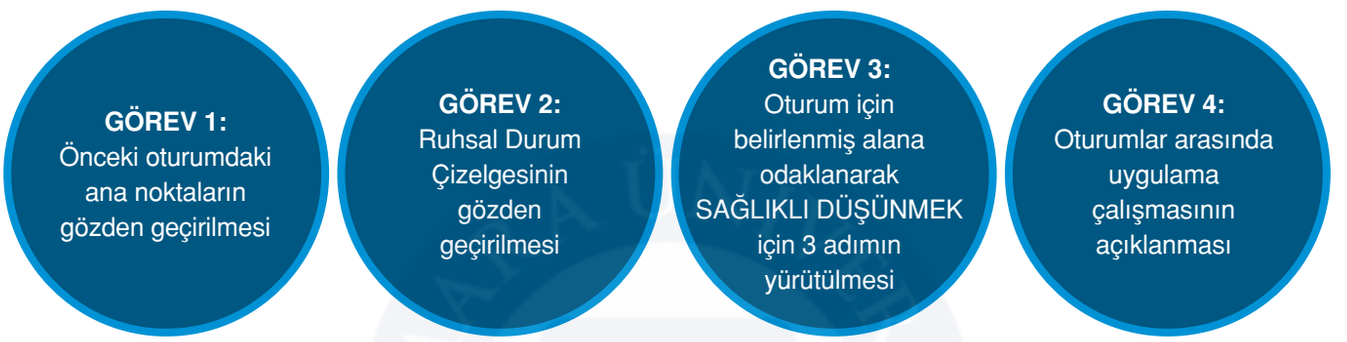
Oturumların zamanlaması toplum sağlığı çalışanlarının rutin ziyaret şemasına uyacak şekilde değiştirilebilir. Her oturum 45 dakika ile 1 saat arasında sürebilir.

MODÜLLER	OTURUMLAR	İDEAL SIKLIK	YAKLAŞIK DÖNEMLER
Tanıtım oturumu	Açılış oturumu	1 veya 2 ziyarette yapılır	Prenatal 14 – 40. haftalar
Modül 1 Bebeğe hazırlık	Oturum 1.1-1.3	Haftalık	Prenatal 14 – 40. haftalar
Modül 2 Bebeğin gelişi	Oturum 2.1-2.2-7	İki haftada bir	Postnatal 3-5. haftalar
Modül 3 Erken süt çocukluğu	Oturum 3.1- 3.3	Aylık	Postnatal 2-4. aylar
Modül 4 Orta süt çocukluğu	Oturum 4.1- 4.3	Aylık	Postnatal 5-7. aylar
Modül 5 Geç süt çocukluğu	Oturum 5.1- 5.3	Aylık	Postnatal 8-10. aylar

Tablo 1: "Sağlıklı Düşünmek" oturumlarının zaman çizelgesi

Sağlıklı Düşünmek oturumunun yapısı

Tanıtım oturumu sonrasında, her oturum toplum sağlığı çalışanının anne ve aileyle yürüteceği 4 göreve bölünür.



Sağlıklı Düşünmek gereçleri

Başvuru Kitabı

Giriş bölümünü okuduğunuz El Kitabı sağlık çalışanının her oturumu yürütmesi için gerekli yönergeleri net olarak basamak basamak vermektedir. Böylece, El Kitabı aynı zamanda eğitim rehberi amacıyla kullanılabilir. Programın teorik gerekçesini açıklar, toplum sağlığı çalışanları için kaynak olarak işe yarar, eğitim ve programın denetlenmesi için temel oluşturur.

Sağlık Takvimi

Annenin kendini gözlemlemesi ve oturumlar arasında etkinlik çalışmalarını yapması gereklidir. Her oturumun resimli ve sözel ana noktalarını içeren takvim, oturumlar arasında programın takip edilmesinde anne ve onu destekleyen aile bireyleri için görsel betimleme yapmakta işe yarar. Aynı zamanda takvimin, annenin kendini ve bebeğinin ilerlemesini program boyunca çizelge ile göstermesine yardım eden izlem araçları vardır. İdeal olan, açılış oturumunda Sağlık Takviminin bir kopyasının anneye verilmesidir.

Sağlık Takvimi sağlık çalışanı için, oturumu yapılandırılmış olarak yürütmesine izin veren bir yardımcıdır. Başvuru Kitabı eğitim ve denetim için ayrıntılı bir rehber iken, Sağlık Takvimi belirli bir oturum için ana noktaları içerir ve toplum sağlığı çalışanının oturumu yürütmesi için gereken tek araçtır. Oturumların tüm annelere aynı şekilde uygulanması önemlidir. Hem sağlık çalışanlarının hem de annelerin mümkün olduğunca verilen talimatlara uymasının sağlanması da önemlidir. Sağlık Takvimi annenin sadece kendi ilerlemesini çizelge halinde görmesine yardımcı olmayacak, aynı zamanda sağlık çalışanının programın uygun şekilde yürütülmesini sağlamasına yardımcı olacaktır.

D SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK UYGULAMASI İÇİN EĞİTİM VE DENETİM GEREKSİNİMLERİ

Toplum sağlığı çalışanının eğitimi "Sağlıklı Düşünmek" programıyla bütünleştirilecek şekilde kişiye özel yapılabilir. Aşağıdaki yönergelere eğitim ve denetim programının tasarımı sırasında dikkat edilmelidir.

- Eğitim süresi 5 günden kısa olmamalıdır. Hedef süre 10 gündür.
- Eğitim ideal olarak 15 katılımcıyı geçmeyecek şekilde küçük gruplarla yapılmalıdır.

- Eğitim ideal olarak çift eğitici ile yürütülmelidir.
- Eğitici/denetici ideal olarak "Sağlıklı Düşünmek" eğitimini kendisi almış olmalı ve denetim altında 12 ay boyunca toplumda uygulamış olmalıdır. Ruh sağlığı alanında çalışmış olmak veya BDT uzmanlığı gerekmez.

Eğitim şunları içermelidir:

- Bu bölümde ana hatları belirtilen temel kavramların tanıtıldığı kısa dersler.
- Temel kavramlar üzerine grup tartışmaları.
- Rol oynama – bu eğitimin en önemli kısmıdır. Toplum sağlığı çalışanları her oturumla ilişkili görevleri uygulamak için ikili olarak çalışmalıdır.

Denetim yönergeleri şunları içerir:

- Denetim uygulamanın en önemli kısmı oluşturur. Denetimin en az ayda bir kez yapılması önerilir ve her denetim oturumu yarım gün olmalıdır.
- İdeal olarak SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK eğitimini kendileri almış ve denetim altında toplumda 12 ay uygulamış olan eğiticiler/denetleyiciler tarafından yürütülmelidir.
- Denetleyiciler, sağlık çalışanları ve denetleyicilerin zor sorunlara özgü çözümler üretmek ve deneyimlerini, gözlemlerini paylaşmaya olanak sağlamak için beyin fırtınası oturumlarına olanak sağlamalıdır.
- Faydalı olduğu yerlerde geleneksel bilgeliğin ve yöreye özgü tabirler kullanılması konusunda teşvik edilmelidir.
- Toplum sağlığı çalışanlarının zorlukları paylaşmalarına ve başarıları takdir etmelerine izin verilmelidir.
- Sağlıklı Düşünmek programının tasarlandığı şekilde verilmesi önemlidir. Toplum sağlığı çalışanı, denetim sırasında temel ilkeleri ve becerileri yeniden gözden geçirmeye devam eder. Bu, denetleyicilerin toplum sağlığı çalışanlarını günlük "Sağlıklı Düşünmek" uygulamalarından kısa rol yapmalarla çeşitli senaryoları sahnelemelerini istemeleri yoluyla ve ardından toplum sağlığı çalışanının kendi bilgi ve becerileri üzerine düşünmesine olanak sağlayacak şekilde yapılmalıdır. Toplum sağlığı çalışanına yapıcı geri bildirim vermek için denetleyici tarafından basit bir iş listesi kullanılabilir.
- Grup tartışmaları ve senaryolarla rol oynamalar için daha fazla zaman ayrılması önemlidir. Dersler, grup tartışmaları ve rol oynamaya kıyasla daha kısa sürmelidir.

E SAĞLIKLI DÜŞÜNME'NİN YEREL DURUM VE SİSTEMLERE UYARLANMASI

El Kitabının bu baskısı birçok gelişmekte olan ülkelere özgün, düşük gelirli ortamlarda kullanılmak üzere tasarlandı. Kullanılan ilkeler evrenseldir ve yerel duruma uyarlanabilir. Bu, El Kitabının toplum sağlığı çalışanları, anneler ve yerel uzmanlar dahil esas paydaşlarla paylaşılarak ve uyarlama gerektiren yerel ifadeler, çizimler ve etkinliklerle ilgili görüşleri istenerek yapılabilir. Kolaylıkla anlaşılamayan veya yerel kültürde olumsuz ima içeren kelimeler aynı anlama gelen alternatif kelimelerle değiştirilebilir.

"Sağlıklı Düşünmek" programının yerel sağlık sistemleriyle birleştirilmesi için uyarlamalar gerekebilir. "Sağlıklı Düşünmek", perinatal dönemde toplum sağlığı çalışanları tarafından düzenli ev ziyaretleri içeren tipik toplum merkezli program bağlamında geliştirilmiş ve değerlendirilmiştir. Oturumlar düzenli ev ziyaretleriyle birleştirilecek şekilde tasarlanmıştır. Program etkinliğinin kanıtı, programın 16 ev merkezli oturumla verildiği hâlihazırdaki yapı üzerine kuruludur.

Bu yüzden bu sıklık müdahalenin en uygun dozu olarak değerlendirilmektedir. Müdahalenin, "Sağlıklı Düşünmek" programının denendiğinden farklı diğer sistemlerde de kullanılabileceğinin farkındayız. Kendi ülkelerindeki uygulayıcılar müdahalenin kimi hedeflediğine de karar verebilir. Örneğin, hedef gruplar daha önce depresyon için taranmış anneleri, yüksek riskli anneleri veya tüm anneleri içerebilir. Bu uygulama zamanlama, sıklık, süre ve toplam oturum sayısı anlamında programa ilave uyarlamalar gerektirebilir. Uyarlamalar eğitim verme formatının grup formatı, veya mobil uygulama, elektronik veya kişisel gelişim platformlarına değiştirilmesini gerektirebilir. Temel ilkelere ve müdahalenin dozuna bağlı kalındığı sürece buna izin verilebilir. İlerideki baskıların bu tür uyarlamaları kapsaması için, bu değişikliklerin belgelenmesi ve sonuçların raporlanması arzu edilir.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ 1883
MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK OTURUMLARININ YÜRÜTÜLMESİ

TOPLUM SAĞLIĞI ÇALIŞANLARI İÇİN ADIM ADIM REHBER

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



AÇILIŞ OTURUMU

AİLENİN KATILIMININ SAĞLANMASI &
SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK PROGRAMININ TANITILMASI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı psiko-eğitimin verilmesi ve anne ile ailenin programa katılımının sağlanmasıdır. SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımı ve onun içerikleri açıklanacaktır. İleri oturumlar için temel kurallar belirlenecektir. Oturum için gerekli etkinlikler uygulanacak ve uygulama çalışması verilecektir.

Bu oturum programı anne ve aileye tanıştıracağı için, düzgün bir şekilde sunulması amacıyla yaklaşık bir saat ayırmak önemlidir.

Mümkünse aile bireyleri (özellikle eş, kayınvalide ve kadının annesi) dahil edilmelidir.

İyi iletişimin önemi hatırlanmalıdır.

GÖREV 1

İlk görüşme

Bu önemlidir. Anne ve ailenin katılımının sağlanması için programın çocuğa yararları ile başlamayı faydalı bulabilirsiniz. Toplumun kalkınmasının bir sonraki neslin sağlıklı olmasına bağlı olduğunu söyleyerek başlayabilirsiniz. Eğer çocuklarımız sağlıklı ve zekiyse, yaşamın güçlükleri ile başa çıkabilir, aile ve toplumun en değerli varlığı olurlar. Okula gittiklerinde, daha etkin öğrenebileceklerdir. Çiftçi olurlarsa, daha üretken olabilirler. Sağlıklı bir gelecek için, anne karnında ve yaşamın birinci yılında, bebek özel bakım gerektirir. Geleceğin temelleri o zaman atılır.

Annenin psikososyal iyilik halinin önemini, bu dönemde bebeğin sağlık ve gelişimi için annenin esas olduğunu, onun fiziksel ve ruhsal sağlığının bebeğin nasıl gelişeceğini belirlediğini, vurgulayarak anlatın. Anne ve bebeğin iyilik halinin sağlanması için tüm ailenin desteği önemlidir.

Küçümseyici olmayın. Ailenin muhtemelen çocuk büyütmenin birçok yolunu bildiğini ve bazı yeni fikirler paylaşacağınızı (zorla kabul ettirmek değil) söyleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

GÖREV 2

Sağlıklı düşünmenin 3 alanını tanıtın



Resim A

Takip eden yıl içerisinde anne, bebek ve aileyle 15 kere bir araya geleceğinizi anlatın. Anneye Resim A'yı gösterin. Yukarı orta baloncuğa odaklanmasını isteyin. Stresli annelerin çoğu kez kendi sağlıklarını, örneğin; beslenmeleri ve dinlemeleri, göz ardı ettiklerini anlatın. Çoğu kez, kendileri veya çocukları için uygun sağlık bakımını araştıracak enerji veya motivasyona sahip değildirler. Sağlıklarını daha da bozacak ve durumlarını daha da kötüleştirecek bir hareketsizlik döngüsüne kapılırlar. Kişisel sağlığın bozukluğu, bebekte düşük doğum ağırlığı ve diğer sağlık sorunlarının riskini arttırır. Bu nedenle, 15 oturumun 5'i annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığına odaklanacaktır.

Şimdi yukarı sol baloncuğa odaklanmasını isteyin. Anne ve bebek arasındaki ilişkinin kalitesinin, hem anne hem de bebeğin ideal sağlığı için önemli olduğunu açıklayın. Bu ilişkinin boyutları sadece uygun beslemeyi içermez, aynı zamanda bebeğin duygusal ihtiyaçlarına cevap verme, sık fiziksel etkileşim ve çocuk için uyarıcı fiziksel ortamın sağlanmasını içerir. Bu etkinlikler bebek ve küçük çocuğun büyüme ve iyilik haline önemli katkılar sağlar. On beş oturumun 5'i anne-bebek ilişkisini ele alacaktır.

Şimdi yukarı sağ baloncuğa odaklanmasını isteyin. Anneye sunulan sosyal ağ veya destek sisteminin bebeğine sağlayabileceği bakımın kalitesini belirlemede önemli olduğunu anlatın. Stresli veya depresyondaki anneler çoğu kez sosyal paylaşım ağlarını devreye sokmak ve korumakta zorlanırlar. Bu desteğin kaybedilmesiyle, hem anne hem de bebek stres ve sağlıklarının bozulma riski altındadırlar. Bu nedenle 15 oturumdan 5'i anne ve ailenin mevcut desteği en iyi şekilde kullanmasına yardımcı olacaktır.

Alt orta baloncuğa odaklanarak, araştırmaların bu 3 alanın anne ve bebek sağlığı için önemli olduğunu gösterdiğini söyleyin. Anne ve ailenin görüşlerini ve bu alanları önemli bulup bulmadıklarını sorun.

Ailenin bu programın nasıl yardımcı olacağını bilmek isteyip istemediklerini sorun.

Tartışma için zaman ayırın. Bu, siz ya da aile istiyorsa oturuma ara vermek için doğru zamandır.

GÖREV 3

Ailenin gündemini sorunlardan, çözüm bulmaya değiştirmek



Resim A Resim B

Anneye Resim A'yı gösterin. Bunun; hayatın ağırlığı karşısında ezilen bir anne olduğunu söyleyin. Anneye bazen böyle hissedip hissetmediğini sorun.

Şimdi ona resim B'yi gösterin. Ondan sorunların ortadan kaybolmadığına dikkat etmesini isteyin. Fakat resimdeki kadın ayağa kalkarak hayatın sorunlarını dengelemeye çalışıyor. Resimde kutu ile gösterilen bu programın annelerin bunu başarmaya çalışması için tasarlandığını açıklayın.

Bu programın hayatın sorunlarını ortadan kaldıramayacağını açıklayın. Program parasal destek veya ilaç sunmaz. Ancak annelere ve ailelere, anne ve bebeğin daha sağlıklı olması için yardımcı olabilir. Hayatın sorunları gitmeyecek ama bir süre sonra daha kolay yönetilebilir görünebilir.

Anneye resimlere bakması için zaman verin. Çok yol gösterici olmayın. Aile üyelerine fikirlerini seslendirme fırsatı verin. Bu aşamada karşı çıkmayın. Güler yüzle dinleyin.

Şimdi anne ve aileye, "Sağlıklı Düşünmek" programının çözüm üretmelerine nasıl yardımcı olabileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyip istemediklerini sorun.

GÖREV 4

Her oturumda kullanılacak Bilişsel Davranışçı Terapisi'nin temel prensiplerinin tanıtılması

Her hareketin zihnimizde bir düşünce olarak başladığını açıklayın. Düşünce genellikle duygularımızı, eylemlerimizi ve davranışlarımızı belirler. Ondan sonra davranışların sonuçları vardır.

Olanların, özellikle gebelik ve doğumla ilgili streslerin birçok annenin düşünce tarzlarını etkileyebileceğini, böylece hayatın sorunlarıyla başa çıkılmasının zor görünebileceğini açıklayın. Bu sağlıksız düşünce biçimleri özellikle tartışılan 3 alanı, yani kişisel sağlık, anne-bebek etkileşimi ve başkalarıyla olan ilişkiyi etkilemektedir. Bu düşünce biçimlerini değiştirmenin zorlaşması ve ortaya çıkan duyguların ve davranışların bu üç alanda istenmeyen etkilere yol açmaya başlaması durumunda yardım gerekli olabilir.

Bu program annelerin sağlıksız düşünce tarzlarını ve davranışlarını olumlu olanlarla değiştirmelerine yardımcı olabilir, böylece bebeği yetiştirmek gibi hayati görevlerle baş etmesi kolaylaşır.

Bu 3 adımda yapılır:



Resim A

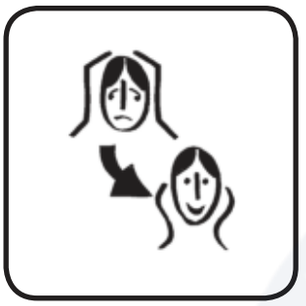
Adım 1

Sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Anneden bu aşamanın sembolü olan resim A'ya, odaklanmasını isteyin. Sağlıklı düşünmeyi teşvik etmek için yaygın sağlıksız düşünce biçimlerinin farkında olmanın önemli olduğunu açıklayın. Bilim adamları, bizim gibi binlerce sıradan insanın üzerinde araştırma yaparak, aşağıdaki sağlıksız düşünce biçimlerini tanımlamışlardır. Anneyi sağlıksız düşünceleri tanımlamak için aşağıdaki sembolü tanımasını ve 1. kutuda yer alan aşağıdaki örnekleri incelemesini sağlayın. Anneye, bu düşünceler ve bunların etkileri hakkında oturumun ilerleyen saatlerinde biraz daha konuşacağımızı anlatın.

Kutu 1

SEMBOL	SAĞLIKSIZ DÜŞÜNCE BİÇİMİ	TİPİK DÜŞÜNCELER
	İşler kötü giderse kendini suçlama, hep senin hatan	Çocuğum hastalanırsa, bu her zaman benim hatamdır, ben iyi bir anne değilim
	Kendine kredi vermemesi. İşler iyi giderse şans veya bir başkasının işi	Çocuklarımın sağlıklı olması sadece şans
	Geleceğe kötümser bakış. Kötü şeylerin olacağına inanmak veya tahmin etmek	Bu yaz çocuklarımın ishal olmasını hiçbir şey durduramaz
	Zihin okuma Başkalarının seni nasıl gördüğüne dair sağlıksız bakış	Diğerleri hakkımda kötü düşünüyorlar
	Uçlarda düşünmek Eğer mükemmel olmazsa, denemenin bir anlamı yok	Eğitimsiz olduğum için, asla yeterli bir anne olmayacağım
	Kişinin kendi kabiliyetine inanmaması	Bu görevi asla başaramam
	Denemeden önce pes etmek	Bunda iyi değilim



Resim B

Adım 2

Sağlıksız düşünceyi olumlu veya sağlıklı düşünceye dönüştürmenin öğrenilmesi:

Anneden resim B'ye odaklanmasını isteyin. Yukarıdaki sağlıksız düşünce biçimlerini tanımlamanın, bu şekilde düşündüğümüzde nasıl hissettiğimizi ve hangi eylemleri gerçekleştirdiğimizi incelememizi sağladığını açıklayın. Program, annenin bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamasına yardımcı olacak ve daha yararlı olan alternatif düşünceler önerecektir. Uygulamayla anne sağlıksız düşünceye meydan okumayı ve bunları sağlıklı düşünceye dönüştürmeyi öğrenir. Anneyi faydasız veya sağlıksız düşünceyi faydalı veya sağlıklı düşünceye dönüştürmeyi öğrenmesi için sembolü tanımasını sağlayın.



Resim C

Adım 3

Sağlıklı düşünmek ve davranış çalışmaları:

Anneden resim C'ye bakmasını isteyin. Programın, annelere sağlıklı düşünmek ve davranmak konusunda yardımcı olması için etkinlikler ve uygulama çalışmaları önerdiğini açıklayın. Programın başarısı için bu etkinliklerin yürütülmesi gereklidir. Anneler, oturumlar arasında ilerlemelerine yardımcı olacak için kendi ihtiyaçlarına göre hazırlanmış sağlık eğitimi ve diğer araçları alacaktır. Katılımcının sağlıklı düşünmek ve davranmak üzerine çalışmayı öğrenme sembolünü tanımasına yardımcı olun.



Resim D

Sağlıklı düşünmenin üç aşaması

Şimdi anneye resim D'yi gösterin. Üç aşamayı özetleyin ve kavramı anlayıp anlamadığını sorun. Program boyunca üç alanın her biri için aynı 3 adımın kullanılacağını açıklayın.

Anne ve diğer aile bireylerine soruları olup olmadığını sorun. Sonra programa katılmayı kabul edip etmediklerini sorun.

Kabul ederlerse bu oturum için geri kalan dört göreve geçin. Katılmayı düşünmek için daha fazla zamana ihtiyaç duymaları durumunda, oturumu burada sonlandırın ve oturumun geri kalan kısmını yapacak başka bir zaman ayarlayın

GÖREV 5

Programa katılmak için temel kurallar

Her kuralın üzerinden geçerek annenin anladığından ve kabul ettiğinden emin olun.



Kural 1

Aktif katılım

Programın mali destek veya ilaç sunmadığını, fakat annelere kendilerine ve bebeklerine yardım etmesine yardımcı olduğunu açıklayın. Program sadece diğer aile bireylerinin desteğiyle, annenin aktif katılımıyla başarılı olabilir.



Kural 2

Zamanında hazır olmak

Anneye aktif katılım için, oturumlara bağlı kalmanın ve kararlaştırılan zamanda hazır olmanın önemli olduğunu açıklayın.



Kural 3

Uygulama çalışmasını yapmak

Oturumlarda öğrendiklerini uygulamanın gerekli bir adım olduğunu açıklayın. Anne verilen görevleri tamamlamak için elinden gelenin en iyisini yapmalıdır. Bunlar, sonunda kendi iyilik halini ve bebeğinkini iyileştirmeye yardımcı olacaktır. Aile üyelerinden anneyi uygulama çalışmasını yaparken desteklemelerini isteyin.



Kural 4

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya eğitimle ile ilgili sorun yaşıyorsanız toplum sağlığı çalışanınıza bildirmek.

Anneyi herhangi bir kaygısını sizinle paylaşması için teşvik edin. Kendisini iyi hissetmiyorsa ya da programla ilgili sorun yaşıyorsa size bildirmesini söyleyin.

GÖREV 6

Sağlık Takvimi ve uygulama çalışmasının tanıtımı



Bu görev de önemlidir. Ayrıca, anne ve ailesinin aktif katılımcı olmaları halinde programın en iyi şekilde çalışacağı mesajını daha da güçlendirir.

Anne ve aile üyelerine sağlık takvimini gösterin. Öndeki resimlerin ilk oturumda tartışılanların anımsatıcıları olacağını, diğer yandan izlem çizelgelerinin oturumlar arasında anne ve aileye uygulama çalışmasındaki ilerlemeyi izlemeye yardımcı olacağını açıklayın. Takvime zarar verilmemesinin veya kaybedilmesinin önemli olduğunu çünkü yıl sonunda anne ve bebek sağlığının faydalı bir kaydı olacağını açıklayın.

GÖREV 7

Anneye yardımcı olacak bir aile üyesi veya arkadaşın belirlenmesi



Anneden, kendisine etkinlikler ve uygulama çalışmasında yardımcı olabilecek aileden bir veya daha fazla kişiyi belirlemesini isteyin. Programın başarısı için oturumlar arasındaki etkinliklerin gerekli olduğunu hatırlatın.

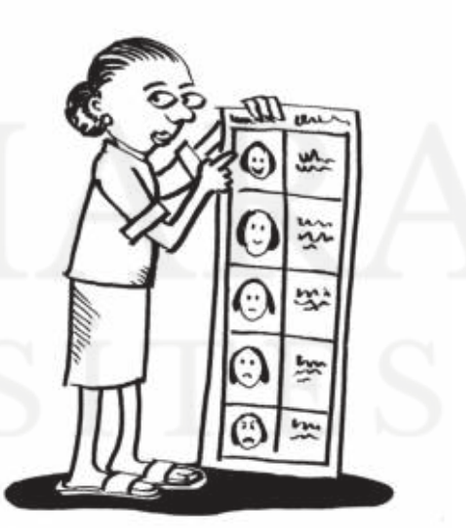
GÖREV 8

0 ve 1 numaralı oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Amaç: Anneye düşünce ve duygular arasında bağlantı kurmasını ve oturumlar arasındaki ruh halini, Ruhsal Durum Çizelgesinden izlemeyi öğretin.

Yönergeler: RUHSAL DURUM ÇİZELGESİ sağlık takviminin bir parçasını oluşturan izlem araçlarından biridir. Duygusal durumu ‘çok iyi‘den, ‘çok kötü‘ye olmak üzere 5 farklı yüz ifadesiyle temsil eden görsel bir ölçekten oluşmaktadır.

Sayfa 27’deki Kutu 1’e dönün. Anneyle birlikte sağlıksız düşünce biçimlerinin üzerinden geçin ve bu düşünce biçimlerinden herhangi birine sahip olup olmadığını sorun. Böyle düşünceleri olduğunda nasıl hissettiğini tartışın. Böyle düşünceleri ve duyguları olduğunda genellikle nasıl davrandığını tartışın. Böyle düşüncelere sahip olduğu en son örneği düşünmesini ve RUHSAL DURUM ÇİZELGESİN’E görsel ölçek üzerinden nasıl hissettiğini derecelendirmesini isteyin.



Anneden, her gün bir kez bu egzersiz üzerinden geçmesini ve ruh halini ve duygularını o günkü kutuya bir işaret koyarak görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Ondan duygularını ve eylemlerini olumsuz yönde etkileyen düşünce türlerini not etmesini ya da hatırlamasını isteyin. Onları sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Anne ve aile üyelerine, bu oturumda tartışılan konular hakkında sorularınız olup olmadığını sorun.

Anneye ve aileye bir sonraki ziyaretinizde Modül-1-bebeğe hazırlık konusundaki çalışmalara başlayacağınızı anlatın.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takviminde ilgili boşluğa işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



MODÜL 1

BEBEĞE HAZIRLIK

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 1.1 – ANNENİN KİŞİSEL SAĞLIĞI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı Sağlıklı Düşünmek ilkelerini gözden geçirmek uygulamaktır. Bu oturum önemlidir, çünkü ilk kez, ilk oturumda uygulanmasında anneye yardım edeceksiniz. Bu oturum önemlidir, çünkü ilk kez, ilk oturumda öğrenilen kavramların pratik bir şekilde uygulanmasında anneye yardım edeceksiniz.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

GÖREV 1

Önceki oturumu gözden geçirin

İlk oturumdaki ana noktaları kısaca özetleyin.

Bunu, Sağlık Takvimi'ndeki resimleri tartışma odağı olarak kullanarak sırayla yapın. Bu tekrar tekrar yapıldığında aile resimleri kavramlarla ilişkilendirmeye başlayacak ve bunlar oturumlar arasında görsel ipuçları olarak görev yapacak, annenin kendi zihinsel imgelerini oluşturmasına yardımcı olacaktır.

GÖREV 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Son hafta, herhangi bir sağlıksız düşünceyi fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için övgüde bulunun. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın, kendisini ve diğer aile üyelerini öneriler öne sürmeleri için teşvik edin.

Annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığının bebek için önemini kısaca tekrar açıklayın. Bu nedenle öncelikle ele almak istediğiniz alan bu olmalıdır.

GÖREV 3

Annenin kişisel sağlığı hakkında Sağlıklı Düşünmek



ADIM 1

Annenin kişisel sağlığı hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek



Resim A

İçinde bulunduğum şartlardan ötürü sağlığımı iyileştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin. Bu koşulların neler olabileceğini tartışın, örneğin; yoksulluk, cehalet, ev içi sorunlar.



Resim B

Çaba göstermenin hiçbir anlamı yok

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu sorunların kadında bir umutsuzluk ve çaresizlik haline nasıl yol açtığını tartışın.



Resim B

Anne & bebek sağlığının bozulma olasılığı daha fazla

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Pes etmenin sonuçlarını tartışın.

Resimdeki kadını suçlamayın. Bunun, stres kaynaklarına ve sorunlarına karşı doğal bir insan tepkisi olduğunu söyleyin. Ancak, düşünme biçimleri ve ilgili duyguları erken tanımlamak, eylem ve sonuçların değiştirilebilmesi için önemlidir.

Şimdi anneye böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.

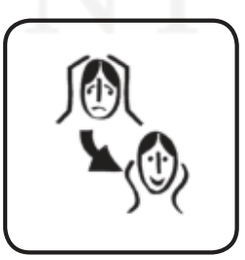
Bu, anneyle doğum sürecini konuşmak, nasıl ve hangi hizmetlerin sağlanacağını tartışmak için iyi bir zaman olabilir. Toplum sağlığı çalışanı, DSÖ tarafından yayınlanan Güvenli Çocuk Doğum kontrol listesini de kullanabilir.

Bu kontrol listesine erişmek için lütfen bu bağlantıyı takip edin:
http://www.who.int/patientsafety/implementation/checklists/childbirth/en/

Gerekirse, anneyi sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçları ile ilgili aşağıda verilen örneklere yönlendirin.

Bu örneklere kendi bölgenizdeki kadınlarla çalışma deneyimlerinizi de ekleyebilirsiniz.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Hasta olmak benim kaderimde var	Çaresizlik, hüzün Hiçbir anlamı olmadığı için aşı olmayacağım	Anne ve bebek için hastalık (tetanos) riskinin daha fazla olması
Benim gibi okur yazar olmayan bir kişi sağlık konularından ne anlar?	Güvensizlik, düşük benlik saygısı. Sağlık konularında bilgi edinmek için hiç çaba harcanmaması	Hem anne hem de aile için sağlığın bozulma riskinin daha fazla olması
Bizim gibi zavallı insanlar işe yaramaz olmak için doğarlar	Ümitsizlik. Mevcut kaynaklardan en iyi şekilde yararlanma girişiminde bulunulmaması	Sağlığın bozulma riskinin daha fazla olması
Genel sağlığım veya gebeliğim benim kontrolümde değil	Kendi bulgularına veya sağlığının kötü olduğunu gösteren belirtilere dikkat etmemesi	Ciddi sağlık sorunları gelişme riskinin daha fazla olması



ADIM 2

Sağlıksız düşünceyi sağlıklı düşünceye dönüştürmenin öğrenilmesi



Resim D

Sağlığım önemlidir. Seçeneklerim sınırla olsa bile, beslenmemi mevcut olanla iyileştirmeye çalışabilirim

Resim D'ye odaklanarak, altyazıyı sesli okuyun. Resim D'nin Resim A'ya göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E

Bu konuda sağlık çalışanımız bana yardımcı olabilir

Resim E'ye odaklanarak, anneye ona yardım etmek için orada olduğunuzu anlatın.



Resim F

Küçük değişiklikler sizin ve bebeğinizin daha sağlıklı olmasını sağlayabilir

'Ya hep ya hiç' olarak düşünmemenin önemli olduğunu tartışın. Küçük değişikliklerin (bu programda tartışılacaklar gibi) bile tüm ailenin sağlığında büyük farklar yaratabilir.

Şimdi, annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği kişisel sağlıkla ilgili sağlıksız düşünceleri tartışın. Anneden alternatif düşünceler aklına getirmesini isteyin.

Anneye, 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif düşünceler düşünmesini isteyin. Eğer anne herhangi bir şey düşünemiyorsa, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlar için harekete yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Kendi sağlığımla ilgilenmek, büyük ölçüde, benim kontrolümde	Kişinin sağlık için olumlu şeyler yapmaya gayret göstermesi, Örneğin; aşılama	Ölümcül olabilecek bir hastalığa karşı korunma
Sağlık konularında bilgi sahibi olmak için eğitim almanız gerekli değildir	Sağlıklı yaşam ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmak ve ilkelere uymak için aktif çaba göstermek, örneğin dengeli beslenme	Anne ve bebeğin daha sağlıklı olması
Fakir bir insan bile sağlıklı kalmak için çaba gösterebilir	Mevcut kaynakları en iyi şekilde kullanmak için gayret göstermek	Anne ve bebeğin daha sağlıklı olması
Hamilelikteki sorunlara dikkat etmek ve erken yardım almak benim sorumluluğumdadır ve doktor/sağlık çalışanı/hemşirenin bana yardım etmesine yardımcı olacaktır	Sorunların erken belirtilerine dikkat etmek ve aktif olarak yardım istemek	Gebelikle ilişkili sorunların azalması

MARMARA ÜNİVERSİTESİ



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Toplum sağlığı çalışanı olarak annenin beslenmesi hakkında muhtemelen eğitim almışsınızdır. Anneye evde kolayca bulunan besinlerden dengeli bir Beslenme Çizelgesi hazırlamak istediğinizi anlatın. Bu alıştırmaya tüm ailenin katılımını sağlayın. Sağlık Takvimindeki Beslenme Çizelgesini kullanın. Beslenme Çizelgesinin bir örneği aşağıda verilmiştir. Sadece evde mevcut olan malzemeleri ekleyin. Dengeli bir beslenmenin pahalı veya aşırı beslenme anlamına gelmediğini açıklayın

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
KAHVALTI 								
KUŞLUK 								
ÖĞLE YEMEĞİ 								
ÇAY ZAMANI 								
AKŞAM YEMEĞİ 								
UYKUDAN ÖNCE 								

Anne ve çocuk sağlığı alanında çalışan çoğu toplum sağlığı çalışanı anne beslenmesi, emzirme, uygun şekilde sütten kesme ve aşılama gibi alanlarda eğitilir. Sağlıklı Düşünmek programını yürüten sağlık çalışanı böyle bir eğitim almamışsa, o zaman eğitim programının bu tür bir eğitimle tamamlanması gerekir.

Etkinlik 2

Sağlık Takvimi'ni kullanarak, doğmamış bebeğin sağlığı için, anne ve aileyi dinlenme ve gevşemenin ve özellikle ağır nesneleri kaldırmak, tarım işi gibi fiziksel çalışmaları azaltmanın önemi hakkında bilgilendirin. Anneye yavaş nefes alma ve gevşemenin diğer yollarını (yürüyüş, kestirme) öğretin. Anne ve aile üyeleriyle, annenin dinlenme ve gevşeme için zaman ayırmasını sağlayacak şekilde günlük işlerini nasıl organize edeceğini tartışın. Sağlık Takvimi'nde bu süreleri not edin. Anne ve aileye, kişisel sağlık için harcanan kısa bir sürenin daha sağlıklı bir anne ve daha sağlıklı bir bebek anlamına geldiğini hatırlatın.

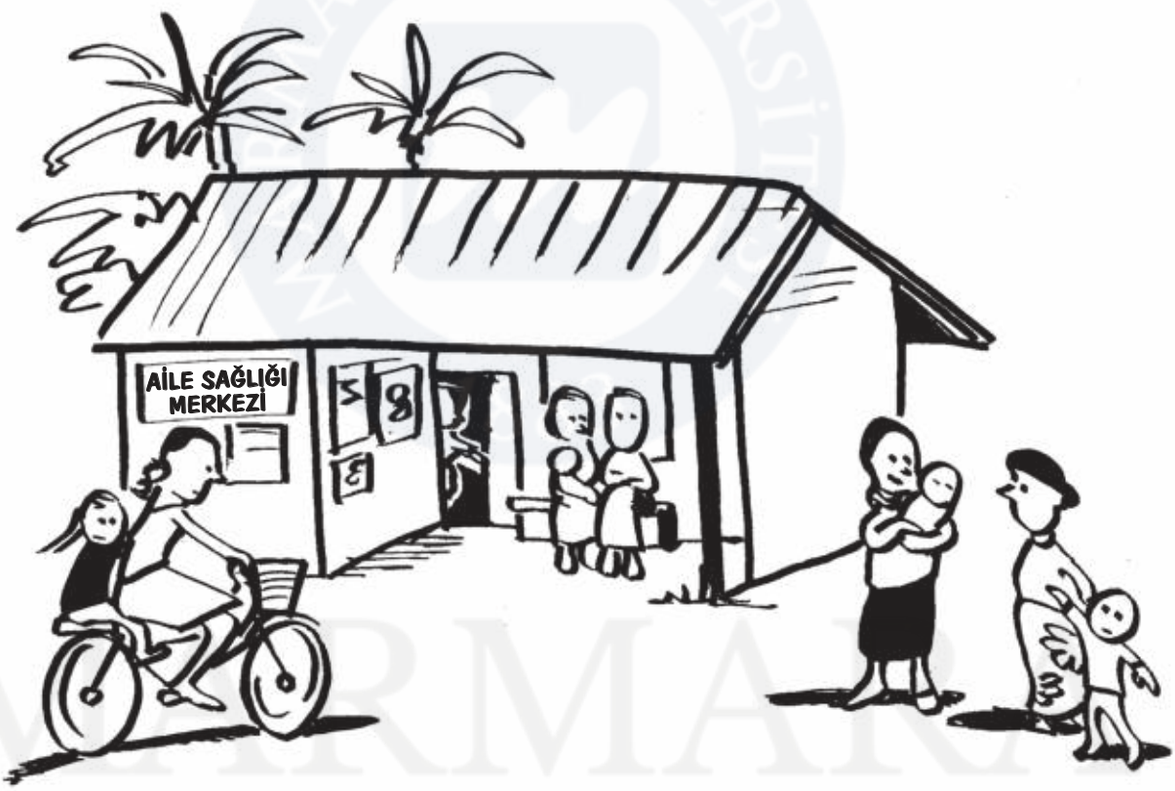
ETKİNLİK TÜRLERİ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
YAVAŞ NEFES ALMA 	Günde 2-3 kez, 10-15 dakika.							
YÜRÜYÜŞ 	Günde bir kez, 15-20 dakika.							
UYKU 	Kesintisiz gece uykusu ve öğleden sonra bir kestirme							

Yavaş nefes alma
Nefes almayı yavaşlatmak için atılan adımlardan herhangi biri
Vücudun gergin olması durumunda gevşetmek (vücudu, kol ve bacakları sallayın, omuzları çevirin, başı nazikçe bir taraftan diğer tarafa hareket ettirin)
Karından nefes almak (nefes alırken dışarı ve nefes verirken içeri ittirin). Solunum hızını yavaşlatmak (üç saniye içeri ve üç saniye dışarı).

GÖREV 3

Anneye en yakın aile sağlığı merkezi ve ebelik hizmetleri için yol tarifi verin. Aileye nasıl ulaşacaklarını planlama konusunda yardımcı olun.

Genel eğitiminizi düşünün ve hamileliğin son üç ayında meydana gelebilecek sorunlar hakkında annelere eğitim verin. Bu tür sorunlar için uygun yardımı nasıl arayacağı konusunda onu bilgilendirin.



Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmalarını açıklayın

Anneye oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikler gerçekleştirmek için elinden gelen tüm çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Açılış oturumuna gelince, annenin Sağlık Takvimindeki çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce türlerini not etmesini veya hatırlamasını isteyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne bunu, her gün kutuya işaret koyarak beslenmesini izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Haftanın geri kalanında bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Anne bunu, her gün kutuya işaret koyarak izlemelidir.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takvimi'ne işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 1.2 – ANNENİN BEBEKLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı, ilk oturumdaki ilerlemeyi gözden geçirmek ve Sağlıklı Düşünmek yaklaşımını annenin doğmamış bebeğiyle olan ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini hatırlayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Bir önceki oturumdaki ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Son hafta, kendi kişisel sağlığıyla ilgili herhangi bir sağlıksız düşünce fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için övgüde bulunun. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisini ve diğer aile üyelerini öneriler öne sürmeleri için teşvik edin.

Görev 3

Annenin bebeğiyle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin bebeğiyle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Şimdi, anneye, anne ve çocuk sağlığı için ikinci önemli alanda bu adımları kullanmasına yardım edeceğinizi söyleyin. Anne ve çocuk sağlığı açısında annenin bebekle olan ilişkisinin önemini kısaca açıklayın.

Çocuk anne karnındayken ilişkinin gelişmeye başladığını açıklayın.



Resim A

Doğmamış bebeğime karşı herhangi bir olumlu duygu beslemiyorum- kötü bir anne olmalıyım

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin. Bazen böyle duyguların olmasının normal olduğunu, ancak bunlar sürekli zihnini meşgul ederse sorun olacağını tartışın.



Resim B

Kendimi çok kötü hissediyorum

Şimdi annenin Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu duyguların kadında nasıl bir suçluluk duygusuna yol açtığını tartışın.



Resim C

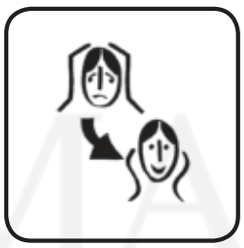
Doğduktan sonra bebeğe karşı olumlu duygu beslemek daha zor olabilir

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Bu duygunun nasıl kendini suçlama duygularına yol açtığını tartışın. Bu duyguların yarattığı stres anne ve bebek için zararlıdır.

Birçok annede bu duyguların stres ve sorunlara yanıt olarak gelişebileceğini söyleyin. Buna rağmen, düşünme biçimleri ve ilgili duyguları erkenden tanımlamak, sonuçta ortaya çıkan davranışları değiştirebilmesi açısından önemlidir.

Şimdi anneye böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Sağlık Takviminde verilen alana bunları not edin. Gerekirse, anneyi aşağıda verilen sağlıksız düşünce, eylem ve sonuçlar örneklerine yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Bebek kendiliğinden büyüyor. Bebek daha doğmadan onunla İlgilenmeme gerek yok	Bebeğin prenatal gelişimini önemsememek	Bebeğin uygun bir prenatal ortamı olmayabilir
Gerilim ve kaygı bebeğime zarar vermez.	Stresini azaltmak için çaba göstermemek.	Bebeğin sağlığı etkilenir
Kendimle ilgili sıkıntıya giremem, sadece bebeği düşünmeliyim	Kendine ve doğmamış bebeğine bakmak için hiç çaba harcamamak	Hem anne hem bebekte bozulmuş sağlık riski.
Bebeğimle bir ilişki hissetmiyorum. O doğduğunda gerçekleşecek.	Doğmamış bebeğinizle bir bağ kurmaya çalışmamak	Bebek doğduğunda bir bağma kurmada daha çok zorlanma



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmenin öğrenilmesi



Resim D

Baştan itibaren olumlu duygunun var olmasına gerek yok. Zamanla gelişmesini de bekleyebilirim

Resim D'ye odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'nin, Resim A'ya göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E

Küçük adımlarla ilerlemek, bebeğe karşı olumlu duygular geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Böyle alternatif duygular, suçluluk duygusunu azaltmaya yardımcı olabilir. Bu stresi azaltılarak anne, doğmamış bebeğinin gelişimine yardımcı olur.

Oturumun sonraki bölümlerinde annenin doğmamış bebekle olan ilişkisini kurmak için hangi adımları atabileceğini tartışacağınızı söyleyin.



Resim F

Doğduktan sonra bebekle olumlu bağ kurmak daha kolay

Utanıp bu tür duyguları gizlememenin önemli olduğunu tartışın. Ailenin, hamilelikle ilgili tepkilerinin, kadının doğmamış bebeğe karşı nasıl hissettiğini etkileyeceğini anlamalarına yardımcı olun.

Şimdi, annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği sağlıksız düşünceleri tartışın.
Annenin (ve ailenin) bunlara alternatif düşüncüler düşünmesini isteyin. Bu önerileri not edin.
Anneden, 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif düşünceler düşünmesini isteyin.
Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünce, duygu/eylem ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Benim doğmamış bebeğimin de bakımıma ihtiyacı var	Bebeğin ihtiyaçlarına etkin dikkat	Sağlıklı bebek doğar
Zorluklarıma rağmen, bebeğim için gerginlik ve kaygımı azaltmaya çalışmalıyım	Gevşetici etkinliklerle zorluklarla başa çıkmaya ve gerginliği azaltmaya çalışmak	Anne ve bebeğin sağlığı üzerinde olumlu etkiler
Kendim için değilse bile, bebeğimin iyiliği için sağlığıma göz kulak olmam gerekiyor	Sağlığıma göz kulak olma çabaları	Sağlıklı anne ve bebek.
Denersem, bebeğimle derin bir bağ kurabilirim	Bir bağ geliştirmek için etkin çaba sarf etmek	Güçlü ve sağlıklı anne-bebek ilişkisi



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve davranmak üzerine uygulamaları

Etkinlik 1

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin çizelgeyi uygularken karşılaşmış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse, çizelgedeki maddeleri değiştirin. Kısmen de olsa, çizelgeyi takip edebilmişse, anne ve aileyi bol bol övün.

Etkinlik 2

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin çizelgeyi uygularken karşılaşmış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin. Doğmamış bebeği hakkında hissettiklerine yardımcı olabilecek, aşağıdaki gevşetici etkinlikleri, ekleyin veya yerine koyun.

ŞARKI SÖYLEMEK VEYA NİNNİ MIRILDANMAK VE BEBEĞİN UYKUYA DALDIĞINI GÖZÜNDE CANLANDIRMAK 	Her gün 3 veya 4 kez							
YAVAŞ NEFES ALMA 	Günde bir kez, örneğin; yatmadan önce							

Etkinlik 3

Anneleri, gebeliğin son üç ayında meydana gelebilecek sorunlar konusunda eğitin. Bu sorunlar için uygun yardımı nasıl talep edeceği konusunda onu bilgilendirin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmalarını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi, anneden Sağlık Takvimi'nde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini sağlıksız bir şekilde etkileyen en sık düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını isteyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımlarınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Haftanın geri kalanında bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Anne bunu, her gün kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takviminde işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 1.3 – ANNENİN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı, son oturumdan itibaren ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin çevresindeki insanlarla (örneğin yakın ailesi, akrabaları, arkadaşları ve toplum) olan ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini hatırlayın.

Görev 1

Önceki oturumun gözden geçirilmesi

Bir önceki oturumdaki ana noktaların özetlenmesi

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesinin gözden geçirilmesi

Anneyle birlikte Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta bebeğiyle olan ilişkisi hakkında herhangi bir sağlıksız düşüncenin farkına varıp varmadığını sorun. Eğer fark ettiyse, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not alın. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendini ve diğer aile bireylerini önerilerde bulunmaya teşvik edin.



ADIM 1

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Görev 3

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK

Şimdi, annenin, anne ve çocuk sağlığı için üçüncü önemli alanda, yani annenin çevresindeki kişilerle ilişkisinde, bu adımları kullanmasına yardımcı olacağınızı söyleyin. Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisinin önemini kısaca açıklayın.



Resim A
İnsanlar beni umursamıyor

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden, Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bazen böyle duygularının olmasının normal olduğunu, ancak bunlar sürekli zihnini meşgul ederse bir sorun teşkil ettiğini tartışın.



Resim B
İnsanlarla tanışmak umrumda değil

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu duyguların kadında sosyal olarak geri çekilmesine nasıl yol açabileceğini tartışın.



Resim C
Anne ve bebek için sosyal destek eksikliği

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Anne ve çevresindeki önemli insanlar arasındaki kötü duygu döngüsünün nasıl gelişebileceğini tartışın. Bu, aynı zamanda birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir.

Bu duyguların birçok annede stres ve sorunlara yanıt olarak gelişebileceğini söyleyin. Anne ve aynı zamanda aile üyeleri ve arkadaşların bu duyguları anlamaları ve anneye anlayışlı davranmaları önemlidir.

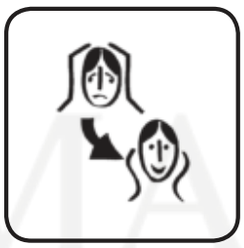
Bu gibi düşünme biçimlerini ve ilgili duyguları erkenden tanımlayarak, faydasız sonuçlar değiştirilebilir.

Şimdi, anneye çevresindeki insanlar hakkında böyle düşüncelere sahip olup olmadığını sorun.

Aile içi ilişkilere dahil olmamak konusunda çok dikkatli olun. Sosyal desteğin bebeğin gelişimi için önemli olduğunu ve ailedeki herkesin bunun için çalışması gerektiğini vurgulayın.

Anne, özellikle aile önünde, bu duyguları açıklamak istemeyebilir. Onu zorlamayın. Bunun yerine aşağıda verilen sağlıksız düşünce, eylem ve sonuçları örneklerini tartışın.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Aile içi gerginlikler beni etkileyebilir ancak doğmamış bebeğime zarar vermez	Asabiyet. Aile gerilimini azaltmak için çaba göstermemek	Annede stres oluşması bebek için zararlı olabilir
Bebek bekleyen bir anne evden çıkmamalı	Evden çıkmayı bırakır	Sosyal destek ve sağlık hizmetlerinin önemli kaynaklarını kaybedebilir
Kimse benimle konuşmaktan hoşlanmaz	Başkalarından uzak durmaya başlar	Sosyal desteğin önemli kaynağını kaybedebilir
Değersiz hissettiğim için başkalarıyla tanışmam.	Başkalarından uzak durmaya başlar	Yalnız kalır



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi faydalı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Herkes aynı değildir

Resim D'ye odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'nin Resim A'ya göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E
Hoşlandığım birkaç kişiyle vakit geçirmeye çalışacağım

Böyle alternatif düşünceler, başkalarına karşı sağlıksız duyguların azaltılmasına yardımcı olabilir. Sosyal temas bir veya iki kişiyle sınırlı olsa bile, annenin, duygularını başkalarıyla paylaşmasına ve sosyal ilişkilerini sürdürmesine yardımcı olacaktır.



Resim F
Anne ve bebek için sosyal destek

Bebeğin gelişimi için bu önemli dönemde diğer aile bireylerinin nasıl daha fazla anlayışa sahip olabileceğini tartışın. Bebeğin fiziksel ve psikolojik gelişiminde onların desteği çok önemlidir.

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği çevresindeki insanlarla olan ilişkisi hakkındaki sağlıksız düşüncelerini tartışın.

Anneden (ve aileden) alternatif fikirler düşünmesini isteyin. Bu önerileri not edin. Anneden, 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

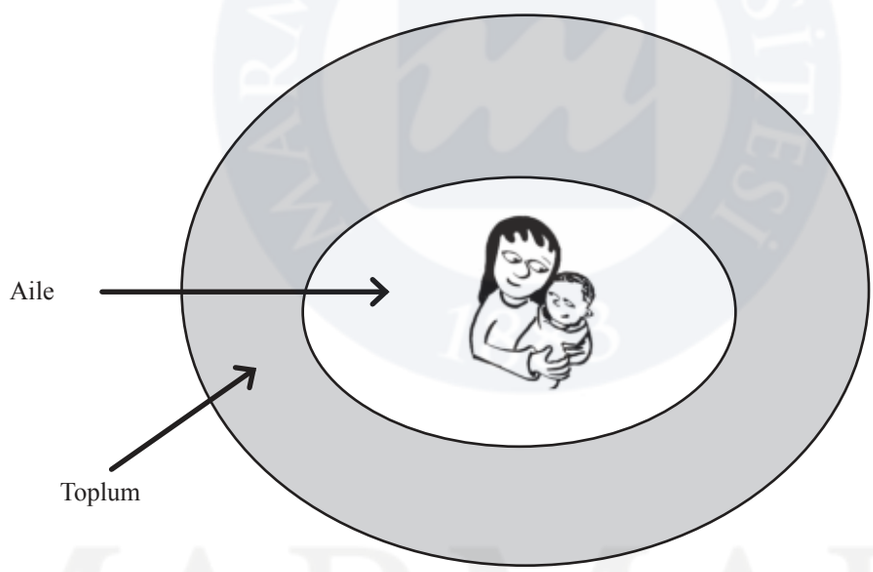
DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Bebeğin hatırı ve ailem için gerilimleri azaltma çabası sarf etmeliyim	Aile gerilimini azaltma çabaları	Anne ve bebekte sağlıklı etkiler
Güvenli ve sağlıklı bir ortamda olduğum sürece, hamilelğim sırasında diğer insanları ziyaret edebilirim.	Dışarıdaki sosyal etkinliklere aktif katılım	Sosyal destek yapıları bozulmadan kalır.
Şu an böyle hissedebilirim, ancak beni seven ve benimle konuşmak isteyen insanlar var.	Bu insanlara yaklaşmak ve sohbeti başlatmak için çaba göstereceğim	İhtiyaç duyduğunuzda yardımcı olabilecek çevrenizdeki insanlarla irtibatta kalın.
Herkes eşit doğar, ben neden daha değersiz hissedeyim	Başkalarıyla tanışmak konusunda kendinden emin olmak	İhtiyaç duyduğunuzda çevrenizde yardımcı olabilecek insanlarla irtibatta kalın

ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Bu diyagramı kullanarak sosyal destek sistemini değerlendirin ve izleyin. Her bir alanda anneyi destekleyen esas kişi/kişilerin adını yazın.



Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Demir haplarını aldığını kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa, anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmalarını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi, anneden, Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve hislerini görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını isteyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Haftanın geri kalanında bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Anne bunu, her gün kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Mümkünse, bölgenizde bebek bekleyen veya küçük çocukları olan bir grup kadın oluşturun. Bu grubu ‘Anne ve Bebek Sağlık Grubu’ olarak adlandırın. Haftada bir kez buluşmaya çalışın.



Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



MODÜL 2

BEBEĞİN GELİŞİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 2.1 – ANNENİN KİŞİSEL SAĞLIĞI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı, doğumdan sonra anne ve bebeğin sağlığını değerlendirmek, sorunlarını dinlemek ve doğumdan sonraki ilk ayda SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK programını kişisel sağlığına uygulamasına yardımcı olmaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini hatırlayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Modül 1'in ana noktalarını kısaca özetleyin.

Bunu, Sağlık Takvimi'ndeki resimleri tartışma odağı olarak kullanarak sırasıyla yapın.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anne ile Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Eğitim modülü 1'de tartışılan 3 alanın herhangi birinde belirli bir sağlıksız düşünce veya duygu fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not edin. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler getirmeye teşvik edin.

Görev 3

Annenin kişisel sağlığı hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin kişisel sağlığı hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Yaşamın ilk yılında annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığının bebek için önemini kısaca açıklayın. Bebeğin gelişinin stresli olabilecek bir değişim zamanı olduğunu ve bu nedenle annenin sağlığına özel dikkat göstermesi gerektiğini belirtin.



Resim A

Zaten yapacak çok işim var. Sağlığım umurumda değil

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin. Bebeğin gelişinden sonra böyle düşüncelerin normal olduğunu; ancak annenin çoğu zaman bunalmış hissetmesi halinde bir sorun haline gelebileceğini söyleyin.

Resimdeki kadını tembel veya dağınık olmakla suçlamayın. Annenin bazen bu şekilde hissedip hissetmediğini sorun.



Resim B

Sağlığınızı önemsememek, örneğin; yeterince dinlenememek veya dengeli beslenememek

Resim B: Bu sorunların kadında umutsuzluk ve çaresizlik durumuna nasıl yol açtığını tartışın.

Aşağıdaki eylem ve sonuçların değiştirilebilmesi açısından düşünme biçimlerini ve ilgili duyguları erken tanımlamak önemlidir.



Resim C

Yorgunluk ve halsizlik nedeniyle bebekle ilgilenme güçlüğü

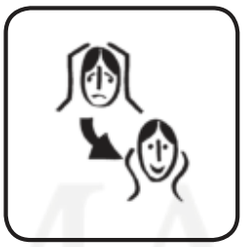
Resim C: Böyle bir ruhsal durumun sonuçlarını tartışın.

Bebeğin önceliği olmasına rağmen, annenin kendine bakması gerektiğini tartışın. Anne sağlıklı değilse, bebeğin sağlığı zarar görür.

Şimdi anneye böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.

Gerekirse, anneyi, aşağıda verilen sağlıksız düşünce, eylem ve sonuçlar örneklerine yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Net düşünmek veya bir şey üretmek için fazla yorgunum	Vazgeçmek ve denememek	Stres giderek artar ve daha da fazla soruna yol açar
Sağlığımdan diğer insanlar ya da devlet sorumludur	Kendisi için çabalamak yerine başkalarına güvenmek	Sağlığın bozulma riski daha fazla
Sağlığım benim kontrolümde değil	Hastalık bulgu ve belirtilerine dikkat etmemek	Ciddi sağlık sorunları gelişme riski daha fazla
Anne olmak için yeterince iyi değilim	Suçluluk, benlik saygısı düşük. Sağlıklı olmayı hak etmiyorum.	Bebeğinizi etkileyebilecek şekilde sağlığınız bozulabilir



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmenin öğrenilmesi

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı okuyun. Resim D'deki düşüncenin Resim A'daki düşünceye göre daha sağlıklı bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim D

Eğer her gün sağlığım için biraz vakit ayırırsam, güçlü kalır ve günlük işlerimi daha rahat yapabilirim

Resim A'daki annenin Resim D'deki anne gibi düşünmesi halinde karşılaşabileceği olası zorlukları tartışın.



Resim E

Sağlıklı ve gevşetici etkinliklere de zaman ayıracak şekilde kendini programlamak

Anne ve ailenin yardımıyla bu zorlukların nasıl aşılabileceğini tartışın.

Annenin önceki oturumlarda tartışılan beslenme ve dinlenme/gevşeme etkinliklerini izlemek için geçen süreyi her gün için hesaplayın. Annenin sağlığı için bu zamanı harcamaya değer olup olmadığını tartışın.



Resim F

Daha iyi bir sağlık ve bebek bakı mı ile diğer yaşamsal ihtiyaçlarla daha kolay başa çıkmak.

"Ya hep ya hiç" diye düşünmemenin önemli olduğunu tartışmak. Küçük değişiklikler (bu programda tartışılanlar gibi) bile tüm ailenin sağlığında büyük farklar yaratabilir.

Şimdi, annenin 1. adımda veya verilen örneklerde ifade etmiş olabileceği kişisel sağlık hakkındaki sağlıksız düşünceleri tartışın. Anneden, alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Her gün biraz yapmak (yapabildiğim kadar) sadece oturmak ve endişelenmekten iyidir.	Küçük bir görevi başarıyla yapmaya çalışmak ve bunu geliştirmeye çalışmak	Hareketsizlik döngüsü kırıldı
Kendi sağlığımı umursamazsam, başkaları veya devlet neden umursasın?	Sağlığım için elimden geleni yapmak için aktif çaba göstermek	Daha sağlıklı anne ve bebek
Hastalığın erken belirtilerine dikkat etmek, erken yardım almak benim sorumluluğumdadır ve doktorların bana yardım etmesine yardımcı olacaktır	Sorunların erken belirtilerine dikkat etmek ve aktif olarak yardım istemek	Doğum sonrası sağlık sorunu riskinde azalma
Bu şartlar altında çocuklarım için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum	İyi bir anne olmanın parçası kendi sağlığıma iyi bakmaktır	Daha sağlıklı bir anne daha sağlıklı çocuklar demektir

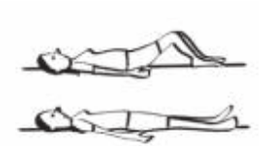
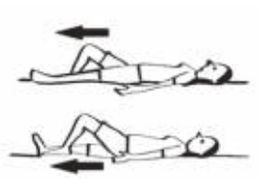


ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Anneye aşağıdaki doğum sonrası egzersizleri yapmasını öğretin. Bununla birlikte tarım veya uzun mesafe yürüyüş gibi düzenli fiziksel iş yapan annelerin kendilerini aşırı yormadıklarından emin olun. Bu tür anneler için bu etkinlikler gerekli olmayabilir. Haftalık izlem çizelgesini hazırlayın ve anneye, bu egzersizlerin tamamlandığı her gün için bir işaret koymasını isteyin. Egzersiz İzlem Çizelgesini Sağlık Takviminde verilen yere ekleyin.

EGZERSİZLER		GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
EGZERSİZ 1 	Dizler bükülmüş halde sırt üstü uzanın. Yavaş ve derin nefes alın. Bacakları düz uzatıp, ayak parmaklarınızı bükün ve gerin. Ayakları her iki yönde dairesel şekilde döndürün. Dizleri tekrar bükün ve karnınıza çekerek sırtınızı yatağa bastırın, altıya kadar sayana dek bu pozisyonu koruyun, sonra gevşeyin. Her birine başlamadan önce nefes verin							
EGZERSİZ 2 	Bu egzersiz oturarak veya yatarak yapılabilir Nefes verin; genital bölgedeki kaslarınızı gerin. Tıpkı idrar akışını durdurmaya çalıştığınızda kasları germeniz gibi. Altıya kadar sayana dek kasılı halde kalın ve sonra gevşeyin. Başlamadan önce nefes verin, beş kez tekrarlayın							
EGZERSİZ 3 	Sağ diz bükülü, sağ ayak yatakta, sol bacak düz olacak şekilde yatın. Sol bacağınızın topuğunu mümkün olduğunca uzağa, yatağın aşağısına doğru kaydırın ve sonra tüm bacağı yatağın yukarısına doğru kaydırın. Yalnızca bel kaslarınız çalışmalı, diğer bacakla bu hareket tekrarlanmalı ve her bacakla dört kez yapılmalıdır							

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin bunu uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa, anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin bunu uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

Etkinlik 4

Anneye emzirme konusunda öneride bulunun.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Egzersiz Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini anneye, bu etkinliğe zaman bulması için anneye yardımcı olmaları konusunda teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Önceki oturumda olduğu gibi, anneden Sağlık Takviminde sağlanan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa ‘Anne ve Bebek Sağlığı Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

OTURUM 2.2 – ANNENİN BEBEKLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin hayatının ilk ayında bebeğiyle ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini hatırlayın

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Bir önceki oturumdaki ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta kişisel sağlığı ile ilgili herhangi bir sağlıksız düşünceye sahip olup olmadığını sorun. Yanıt “evet” ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not alın. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Şimdi, annenin bebeğiyle ilişki kurmak için SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını kullanmasına yardım edeceğinizi söyleyin. Bu ilişkinin hem anne hem de çocuk sağlığı açısından önemini kısaca açıklayın.



Resim A

Bebek bana karşı hisleri olması için çok küçük. Onun tek ihtiyacı beslenmek ve temizlenmek

Sağlık takvimi bölümlerinden ilgili oturum 2.1'i kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bu beyan hakkında anne ve ailenin görüşünü tartışın.



Resim B

Bebekle etkileşime girmek daha zor

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin.

Anneden resimde bebekle bağlanma eksikliğine işaret eden özellikleri göstermesini isteyin.



Resim C

Bu, hem sizin hem de bebeğinizin sağlığını etkiler

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Annenin duygularının bebek üzerindeki etkilerini tartışın.

Bazen annenin bebeği hakkında hiç bir olumlu duyguya sahip olamayabileceğini söyleyin. Bu konuda suçlu hissetmemek önemlidir. Buna rağmen, düşünme biçimleri ve ilgili duyguların erkenden tanımlanması, sonuçların değiştirilebilmesi için önemlidir.

Şimdi anneye bebeği hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Sağlık Takviminde yer alan boşluğa bunları not edin.

Eğer gerekirse, anneyi aşağıda verilen sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Ailem bebeğin cinsiyeti yüzünden mutlu değil	Hüzün.Bebek bakımı için düşük motivasyon	Anne ve bebeğin sağlığı zarar görebilir.
Bazen bu bebeği istemiyor gibi hissediyorum ve bebeğe karşı sevgi yerine nefret hissediyorum	Suçluluk. Bu his için utanç duymak ve başkalarıyla paylaşmamak.	Kötü duygular büyüyebilir ve hem siz hem bebek için kötü olacak şekilde stresli hissetmenize neden olabilir.
Eğer kaderinde varsa bebeğim hastalanır.	Çaresizlik. Bebeğe aşı yapılmasının anlamı yok. Kaderle savaşamazsın.	Bebek için potansiyel ölümcül hastalık riski daha fazla
Kıskanç insanların nazarı yüzünden bebeğimin sağlığı kötüye gidecek	Bebeğe bakmaktan daha fazla çabayı nazara karşı koymak için harcamak	Bebeğin ihtiyaçlarına eksik dikkat



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Bebeğim, onunla etkileşime girdiğimde duygularıma tepki verir. Bu benim için çok zevkli bir durum

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı okuyun. Resim D'deki düşüncenin, Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.

Annenin bebekle etkileşime girerken bu tür duyguları yaşayıp yaşamadığını tartışın. Gerekirse bunu bebekle gösterin.



Resim E

Bebeğin tepkilerine göre duygularını ayarlamak veya tam tersini yapmak

Bu gibi etkinlikler, annenin ruh halini yükseltmeye yardımcı olabilir ve bebeğin psikolojik gelişimine büyük ölçüde yardımcı olur.

Oturumun ilerleyen bölümlerinde, annenin bebeğiyle olan ilişkisini kurmak için atabileceği diğer adımları tartışacağınızı söyleyin.



Resim F

Bu hem sizin hem de bebeğinizin sağlığını olumlu yönde etkiler

Sadece anne değil, aynı zamanda baba ve diğer aile bireyleri bebekle olumlu etkileşim kurarak bebeğin gelişimine yardımcı olabilirler.

Şimdi, annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği sağlıksız düşünceleri tartışın. Anne (ve aileye) bunlara alternatif fikirler düşünmesini isteyin. Bu önerileri not edin.
Anneden, 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.
Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçları için yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Bu eski bir düşünme biçimidir. Aile ve toplumumuza bir çok katkıda bulunacak sağlıklı bir kız bebek nasib oldu	Bebeğin bakımı için yeterli motivasyon	Anne için memnuniyet, iyi bir zihinsel sağlık, bebeğe en iyi bakım.
Baştan itibaren olumlu duygunun var olmasına gerek yok, bunun yerine üzerinde çalışabilirim	Bebeğe yönelik olumlu duygular geliştirmek için küçük adımlar atmak	Bebek doğduğunda olumlu bir ilişki kurma şansı artar.
Hastalıklardan aşı korunabilmesi, bebeğimin şansı	Ona aşı yaptıracağım	Potansiyel olarak ölümcül olabilecek bir hastalığa karşı korunmak
Ona mümkün olan en iyi bakımı yaparsam, bebeğimin sağlığı iyi olur.	Bebeğe tüm dikkatimi vereceğim. Bu nazara karşı en iyi yol.	Bebeğin ihtiyaçlarına tam olarak odaklanmak



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Anneye, bebekle olan ilişkisini güçlendirecek aşağıdaki etkinlikleri uygulamayı öğretin. Haftalık bir izlem çizelgesi hazırlayın ve anneye bu etkinliklerin tamamlandığı her güne bir işaret koymasını söyleyin. Bu etkinlikler dinlenme ve gevşeme etkinlikleriyle birleştirilebilir. Bebek Etkileşim İzlem Çizelgesini Sağlık Takviminde verilen yere ekleyin.

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
EGZERSİZ 1 	Günde en az bir kez, yatıştırıcı sesler çıkarırken veya bebeğe sevgi dolu sözler söylerken çok nazik bir masaj (veya farklı bir etkinliği seçin)							
EGZERSİZ 2 	Bebekle her gün 3 ila 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek, örneğin;beslenme sonrası (veya farklı bir etkinliği seçin). Bebeğinizin çıkardığı sesleri dinleyin ya da yaptığı hareketleri izleyin ve onları taklit edin.							
EGZERSİZ 3 	Bebekle beslendikten sonra her gün 3 veya 4 kez oynamak (etkinliği seçin) Örneğin; ona evinizden nesneler veya renkli, ses çıkaran şeyler göstermek Onları bebeğinizin uzanabileceği ve kavrayabileceği şekilde yakın mesafede tutun.							

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

Etkinlik 4

Anneye emzirmeyi önerin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini önerin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerine zorlukları olursa anneyi nazik bir şekilde ikna etmek ve uyması için yardımcı olmak konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için, kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini, bu etkinliğe zaman bulması için anneye yardımcı olmaları konusunda teşvik edin. Bunu, her gün için kutuya önce bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Önceki oturumda olduğu gibi, anneden Sağlık Takviminde sağlanan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa Anne ve Bebek Sağlığı Grubuna katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

OTURUM 2.3 – ANNENİN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve Sağlıklı Düşünmek yaklaşımını annenin çevresindeki insanlarla olan ilişkisine uygulamaktır, örneğin; yakın aile, akrabalar, arkadaşlar ve toplum.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini hatırlayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Bir önceki oturumdaki ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta kişisel sağlığı ile ilgili herhangi bir sağlıksız düşünceye sahip olup olmadığını sorun. Yanıt “evet” ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not alın. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile üyelerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında Sağlıklı Düşünmek



ADIM 1

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisinin önemini, özellikle sosyal desteğe ihtiyacı ve bebek için sosyal etkileşimin faydaları bağlamında kısaca açıklayın.



Resim A

Çok fazla insanın görmesine izin verirsem yenidoğan bebeğim zarar görebilir

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden, resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bazen böyle duyguların olmasının normal olduğunu, ancak bunlar sürekli zihnini meşgul ederse bir sorun olduğunu tartışın.



Resim B

Anne ve bebek sosyal olarak yalnız kalır

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu düşüncelerin kadında sosyal olarak geri çekilmesine nasıl yol açabileceğini tartışın.



Resim C

Anne sosyal desteği kaybeder ve bebek sosyal etkileşimi kaybeder

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Sosyal izolasyonun anne ve bebek için neden kötü olduğunu tartışın.

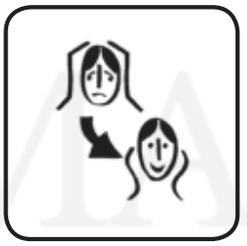
Diğer insanlarla tanışmak istememe gibi duyguların birçok annede stres ve sorunlara yanıt olarak gelişebileceğini söyleyin. Annenin, aynı zamanda aile üyeleri ve arkadaşların bu duyguları anlamaları önemlidir.

Böyle düşünme biçimlerini ve ilgili duyguları erken belirlemek ve değiştirmek, yararsız sonuçları önleyebilir.

Şimdi anneye çevresindeki insanlar hakkında böyle düşüncelere sahip olup olmadığını sorun.

Aile içi ilişkilere dahil olmamaya özen gösterin. Sosyal desteğin bebeğin gelişimi için önemli olduğunu ve ailedeki herkesin bunun için çalışması gerektiğini vurgulayın.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Başkalarıyla sorunlarımı tartışırken kaygı duyuyor ve utanıyorum	Sorunları başkalarıyla paylaşmamak	Hem size hem de bebeğinize zarar veren artmış stres
Sadece bebeğe bakmalıyım-bu babanın işi değil	İstemesine rağmen babanın cesaretini kırmak	Bebek gelişimine büyük katkı sağlayabilecek babanın ilgisini kaybeder
Bir kişi bu dünyaya tek başına gelir ve kendi başına sorunlarla yüzleşmek zorundadır	Sorunlarını başkalarıyla paylaşmamak	Hem size hem de bebeğinize zarar veren artmış stres
Kimse beni anlamadığı için diğer insanlarla tanışmak istemiyorum	İnsanlarla tanışmak veya konuşmak için çaba göstermemek	İnsanlardan giderek uzaklaşmak ve desteklerini kaybetmek



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

İnsanların çevrelerinde onları destekleyen kişiler olursa daha mutlu olurlar

Anne, bu tür duyguları özellikle aile önünde açıklamak istemeyebilir. Onu zorlama. Bunun yerine, aşağıda verilen yararsız düşüncelerin, eylemlerin ve sonuçların örneklerini tartışın.



Resim E

Bebek bakımında başkalarından destek almak, yükümü azaltmaya yardımcı olabilir

Resim D'deki kadına odaklanarak alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim F

Daha iyi anne sağlığı, daha iyi bebek bakımı, hayatla daha kolay başa çıkmak

Böyle yararlı düşünceler, anneyi çevresindeki insanlardan sosyal destek aramaya teşvik edebilir. Bu bir veya iki kişiyle sınırlı olsa bile, annenin yalnız kalmaktan kaçınmasına yardımcı olacaktır.

Diğer aile bireylerinin, özellikle de babanın, bebeğin gelişiminin bu önemli döneminde nasıl daha fazla destekleyici olması gerekebileceğini tartışın. Onların desteği, bebeğin ideal fiziksel ve psikolojik gelişiminde çok önemlidir.

Şimdi annenin çevresindeki insanlarla olan ilişkisi hakkında sahip olabileceği sağlıksız düşüncelerini tartışın. Anneden (ve aileden) alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Duygularımı, güvendiğim birkaç kişi ile paylaşabilirim	Sorunları insanlarla paylaşmaya çabalamak	Hayat sorunlarından gelen stres paylaşarak azalır.
Babanın katılımı bebeğin psikolojik gelişimi için iyidir.	Bebeğe banyo yaptırmak veya onu uykuya yatırmak gibi bakım sağlama deneyimi yaşaması bebek için iyi olduğundan babayı bebeğe ilgi göstermek için teşvik edin	Babanın katılımı bebeğin gelişimine yardımcı olur
Bazen, başkalarının yardımıyla başa çıkmak daha kolaydır	Sorunlarınıza yardımcı olmak için çevrenize insan toplamaya çaba göstermek	Sorunlarla daha iyi başa çıkabilmek
Eğer aile üyelerinin bir veya iki güvenilir arkadaşıyla konuşursam iyi hissedebilirim	Anlaştığınız bir veya iki kişiyle buluşmak için etkin çaba göstermek	Yalnız kalmamak



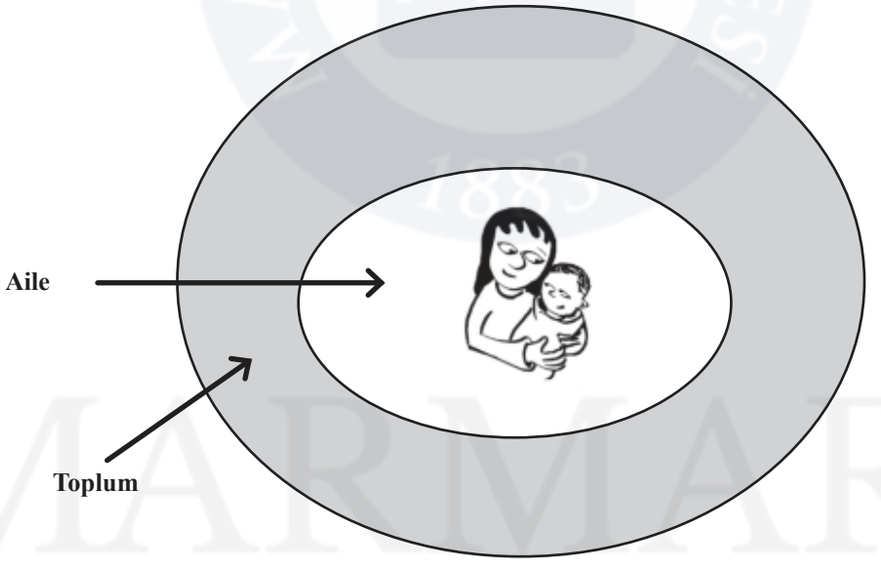
Anneden alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki örneklere yönlendirin.

ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1



Bu diyagramı kullanarak sosyal destek sistemini tekrar değerlendirin ve izleyin. En destekleyici olan aile ve toplum bireylerini övün.

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer gerekirse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Annenin beslenmesiyle ilgilenmek için çaba göstermişlerse anne ve aileye olumlu geri bildirim verin.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

	Günde en az bir kez veya daha fazla bebekle oynamak							

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Bu etkinliklere günde en az bir kez babayı dahil edin.

Etkinlik 5

Emzirmeyi önerin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışması

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde sağlanan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anneye beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa ‘Anne ve Bebek Sağlığı Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



MODÜL 3

ERKEN SÜT ÇOCUKLUĞU

OTURUM 3.1 – ANNENİN KİŞİSEL SAĞLIĞI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı erken süt çocukluğu (iki ile dördüncü ay arası) döneminde anne ve bebeğin sağlığını değerlendirmek, sorunlarını dinlemek ve doğumdan sonraki ilk birkaç ayda SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK programını kişisel sağlığına uygulamasına yardımcı olmaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini unutmayın

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Eğitim Modülü 2'de tartışılan kavramları kısaca özetleyin.

Bunu, sırayla, Sağlık Takvimindeki resimleri tartışma odağı olarak kullanarak yapın.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin.

Anneye, Eğitim Modülü 2'de tartışılan 3 alanın herhangi birinde sağlıksız bir düşünce fark edip etmediğini sorun. Ona, bu düşünce ve eylemlerin kendisini nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi bu düşünceleri alternatif sağlıklı düşüncelerle değiştirip değiştiremediğini sorun. Değiştirmediyse, tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Kişisel sağlık hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin kişisel sağlığı hakkında sağlıksız düşüncelerini tanımlamayı öğrenmek

Yaşamın ilk yılında bebek için annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığının önemini kısaca açıklayın. Erken süt çocukluğunun, bebeğin gelişiminde önemli bir dönem olduğunu, ancak anne için bebeğin birçok ihtiyacına göre kendini ayarladığı stresli bir dönem olduğunu belirtin. Bu nedenle bu kritik dönemde kişinin sağlığını ihmal etmemesi önemlidir.



Resim A

Sağlığımla ilgilenecek vaktim yok

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Küçük bir bebeğe bakarken böyle düşünce ve duyguların normal olduğunu, annenin çoğu zaman kendini bunalmış hissetmesi durumunda bir sorun haline gelebileceğini söyleyin.

Resimdeki anneyi tembel veya dağınık olduğu için suçlamayın.

Annenin bazen böyle hissedip hissetmediğini sorun.



Resim B

Eğer kendime bakmak için zaman ayırırsam bebekten çok kendimi önemsediğimi söyleyeceklerdir

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu annenin, kendine bakmak konusunda neden suçluluk duyduğunu tartışın. Ancak, kendi sağlığına dikkat etmediği için sağlığı zarar görmekte.

Düşünme biçimleri ve ilgili duyguların erken tanımlanması önemlidir, böylece aşağıdaki eylem ve sonuçlar değiştirilebilir.



Resim C

Aslında sağlığınıza dikkat etmezseniz hasta olursunuz

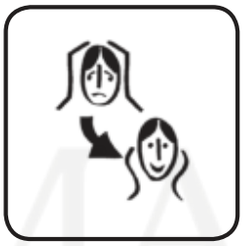
Resim C'ye odaklanın ve böyle bir ruh halinin sonuçlarını tartışın. Aslında anne kendi sağlığını ihmal ettiği için hasta oluyor.

Bebek öncelikli olmasına rağmen annenin kendine bakması gerektiğini tartışın. Eğer anne hasta olursa, bebeğin sağlığı zarar görecektir.

Şimdi anneye sağlığı hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Sağlık Takviminde yer alan boşluğa bunları not edin.

Gerekirse, anneyi aşağıdaki sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçlar örneklerine yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Net düşünmek veya bir şey üretmek için çok yorgunum	Yorgunluk. Vazgeçmek ve denememek	Stres daha fazla soruna yol açacak şekilde birikir
Her şeye çok kaygılanıyorum ve uyku zamanında rahatlayamam	Kaygı. Gevşeyememe veya uyuyamama	Aşırı kaygı sizde ve bebeğinizde sağlık sorunlarına yol açabilir
Çok gerginim, iyi uyuyamayacağım	Kaygı. Yatakta kıpırdanmak, dönüp durmak ve kaygı verici düşüncelere sahip olmak	Aşırı stres ve gerginlik vücutta ağrı ve sızıya neden olabilir.
Vücudumda ağrım ve sızım var	Hasta olmalıyım ve bunun için yapabileceğim hiçbir şey yok	Stres ve hareketsizlik döngüsü gerçek sağlık sorunlarına yol açar



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Her gün sağlığıma biraz zaman ayırırsam, bebeğime bakmak için güçlü kalırım

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha sağlıklı bir alternatif olup olmadığını tartışın.

Resim A'daki annenin Resim D'deki anne gibi düşünmesi durumunda olabilecek zorlukları tartışın.



Resim E

Günü sağlıklı ve rahatlatıcı etkinliklere de zaman ayıracak şekilde programlamak

Resim B: Anne ve ailenin yardımıyla bu zorlukların nasıl aşılabileceğini tartışın.

Annenin önceki oturumlarda tartışılan beslenme ve dinlenme/gevşeme etkinliklerini takip etmesi için gereken günlük gerçek süreyi hesaplayın.



Resim F

Daha iyi sağlık ve bebek bakımı veya diğer yaşam ihtiyaçlarıyla daha kolay başa çıkmak

Resim C: "Ya hep ya hiç" olarak düşünmemenin önemli olduğunu tartışın. Çok küçük değişiklikler (bu programda tartışılacaklar gibi) bile tüm ailenin sağlığında büyük farklar yaratabilir.

Şimdi, annenin 1. adımda veya verilen örneklerde ifade etmiş olabileceği kişisel sağlık hakkındaki sağlıksız düşünceleri tartışın. Anneden alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Eğer sağlığıma bakarsam, daha az yorgun hissedeceğim	Umut. Sağlığın geliştirilmesi için çaba, örneğin; beslenme	Hareketsizlik döngüsünün bozulması sağlığın düzelmesini sağlar
Kaygılarım yarına kadar bekleyebilir. Şimdi onlar hakkında hiçbir şey yapamam	Azalmış kaygı. Gevşemek için çaba göstermek	Gevşeme ve dinlenme, daha sağlıklı olmayı sağlar
Uyumasam bile, rahatlayabilirim	Azalmış kaygı. Kendi başınıza ya da bebekle gevşeme etkinlikleri yapmak	Kaygı ve uykusuzluk döngüsünün kırılması
Sızı ve ağrılarım gerginlikten ve dinlememekten kaynaklanıyor	Hasta değilim. Bunun bir kısmı stresten olabilir. Gevşeme sızı ve ağrıları azaltmaya yardımcı olacak	Anne ve bebek daha sağlıklı

ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Uyku nasıl iyileştirilir



Bebek küçük olduğunda yeterli uyku uyumak genellikle zordur. Buna rağmen, anne uyku kalitesini arttırmak için çaba harcamalıdır. Daha iyi uyumak için yardımcı olabilecek bazı öneriler aşağıda verilmiştir. Denediğiniz ve size bir faydası dokunan öneriye işaret koyun.

DÜŞÜNCE	EĞER CEVAP EVETSE İŞARET KOYUN
Uykulu olana dek yatağa gitmeyin	
Her sabah yaklaşık aynı saatte kalkın (bebek izin verirse)	
Gün içinde uzun süre kestirmeyin	
Yatmadan önceki 6 saat içerisinde çay, kahve veya içecek içmeyin	
Uyku ortamı rahat olsun, örneğin; yatak, yastık, ısı, ışık, ses	
Her gün egzersiz ve gevşeme için biraz zaman harcayın	

Şimdi anneye her sabah Uyku İzlem Çizelgesini doldurmasını öğretin.

	GÜNLÜK İZLEM						
	1	2	3	4	5	6	7
Düşüncelerim dün gece uykumu kaçırdı							
Sağlıksız düşünceleri sağlıklı olanlarla değiştirmeye çalıştım							
İyi uyumak için bazı taktikler denedim							

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Gerektiğinde tartışın

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için gereken çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Uyku İzlem Çizelgesini takip edin

Uygulama çalışması 2

Sizin yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile üyelerini, anneye bu etkinlik için zaman bulmasına yardım etmek için teşvik edin. Bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu,

her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde sağlanan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlatmasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 6

Kurulmuşsa ‘Anne ve Bebek Sağlığı Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 3.2 – ANNENİN BEBEKLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını, yaşamın ilk bir kaç ayında annenin bebekle olan ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini unutmayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Bir önceki oturumda öğrenilen ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta kişisel sağlığı ile ilgili herhangi bir sağlıksız düşünceye sahip olup olmadığını sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not edin. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile üyelerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Şimdi anneye bebeğiyle olan ilişkisini kurmak için SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını kullanmasına yardım edeceğinizi söyleyin. Bu ilişkinin hem anne hem de çocuk sağlığı açısından önemini kısaca açıklayın.



Resim A

Bebek tamamen işten ibaret ve hiç eğlenceli değil

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bazen bu duygulara sahip olmanın normal olduğunu, ancak bunlar sürekli zihnini meşgul ederse bir sorun olabileceğini belirtin.

Anneye böyle düşünceleri olup olmadığını sorun



Resim B

Eğlenceli şeyler yapmak için hiç zamanım yok

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Öfke ve kırgınlık duygularına neden olabileceğini unutmayın.



Resim C

Anne-bebek ilişkisi zarar görebilir

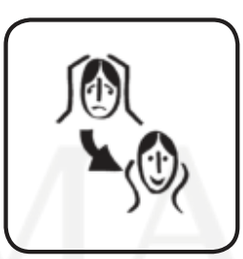
Şimdi Resim C'ye odaklanın. Annenin duygularının anne-bebek ilişkisi üzerine etkilerini tartışın.

Bazen bir annenin bebeğine karşı herhangi bir hissinin olmayabileceğini söyleyin. Bu konuda suçlu hissetmemek önemlidir. Ancak, sonuçların değiştirilebilmesi için düşünme biçimlerini ve ilgili duyguları erken belirlemek önemlidir.

Şimdi anneye bebeği hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.

Gerekirse, anneyi aşağıda örnekleri verilen sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Bebek hasta olursa bu benim hatam olacak.	Artmış kaygı. Bebek bunu hissedebilir ve huzursuz hale gelebilir, böylece annenin kaygısı daha da artar	Anne-bebek ilişkisi zarar görebilir.
Bebek konuşulanları anlamadığı için, anlayıncaya kadar onunla konuşmamalıyım	Bebekle daha az sözlü iletişim	Hem anne hem bebek zevk veren ve sağlıklı bir etkinliği kaçırır
Bebeğimiz için pahalı oyuncakları karşılayamayız	Oynayamıyor ve bununla ilgili elimden bir şey gelmez	Anne ve bebek zevk veren ve sağlıklı bir oyun etkinliğini kaçırır
Eğer maruz kalırsa bebek zarar görebilir	Aşırı kaygı. Bebeğin herhangi bir zarara uğramaması için bütün gün kundaklanabilir	Bebeğin farklı duygular yaşaması için daha az fırsat



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Bebeğimle birlikte hoş vakit geçirmeyi deneyebilirim

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı okuyun. Resim D'deki düşüncenin Resim A'daki düşünceye göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.

Annenin bebekle etkileşimde bulunurken böyle zevk veren hisler yaşayıp yaşamadığını tartışın. Gerekirse bunu bebekle açıklayın.



Resim E

Bebek için de eğlenceli ve iyi olabilir

Bu gibi etkinlikler annenin ruh halini yükseltmeye ve bebeğin psikolojik gelişimine büyük ölçüde yardımcı olur.

Oturumun ilerleyen bölümlerinde, annenin bebeğiyle ilişki kurmak için atabileceği diğer adımları tartışacağınızı söyleyin.



Resim F

Mutlu anne, daha sağlıklı bebek

Sadece anne değil, aynı zamanda baba ve diğer aile bireyleri bebeğin gelişimine onunla olumlu etkileşime girerek yardımcı olabilir.

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği sağlıksız düşünceleri tartışın. Anne (ve aileden) bunlar için alternatif fikirler düşünmesini isteyin. Bu önerileri not edin.

Anneden 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Bebeğimi hastalıktan korumak için elimden geleni yapabilirim	Bebeğin hastalıklarını mümkün olduğunca erken önlemeyi ve bunlarla başa çıkmayı öğrenmek	Sağlıklı bebek ve anne için daha az stres
Bebek, neler olup bittiğini onunla konuşmamdan hoşlanıyor. Bebeğin çıkarttığı sesleri dinlediğimde, onları taklit ettiğimde ve sonra onunla tekrar konuştuğumda hoşuna gidiyor	Etrafında olan şeyler hakkında bebekle konuşmak	Bebek annenin seslerini ve gülümsemelerini taklit etmeyi denemekten hoşlanır. Bu, bebek konuşmaya başladığında daha fazla kelime öğrenmesine yardımcı olur
Bebeğin oynamak için pahalı oyuncaklara ihtiyacı yok. Plastik şişeler veya renkli nesneler gibi ilginç şeyleri sever.	Bebeğe dokunup oynayacağı ilginç şeyler vermek	Hem anne hem de bebek bu nesneleri kullanabilir. Bebeğin beyni gelişir.
Bebeğin kollarını ve bacaklarını germek ve bedeninin neler yapabileceğini keşfetmek için fırsatlara ihtiyacı vardır	Ortamını güvenli ve konforlu hale getirdikten sonra bebeğe kendisini ve çevresini keşfetmek için izin verilir	Farklı hisler yaşar ve daha zeki olur



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlık davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Oturum 2.1'de olduğu gibi, annenin bebekle olan ilişkisini güçlendirecek erken süt çocukluğu dönemi etkinliklerini yapmasını öğretin. Haftalık bir izlem çizelgesi hazırlayın ve bu etkinliklerin tamamlandığı her güne bir işaret koymasını isteyin. Bu etkinlikler dinlenme ve gevşeme etkinlikleriyle birleştirilebilir. Sağlık Takviminde sağlanan yere Bebek-Etkileşim İzlem Çizelgesini ekleyin.

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa anne ve aileyi bolca övün.

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
EGZERSİZ 1 	Bebekle yaşına uygun oyuncak kullanarak her gün 3 veya 4 kez oynamak, Örneğin; beslenme sonrası							
EGZERSİZ 2 	Bebekleyken onunla konuşmak veya şarkı söylemek							
EGZERSİZ 3 	Günde en az bir kez nazikçe masaj yapmak							

Etkinlik 3

Dinlenme-Gevşeme ve Uyku İzlem Çizelgelerini kontrol edin. Annenin onları uygularken yaşadığı sorunları tartışın. Gerektiğinde değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Gerektiğinde tartışın.

Etkinlik 6

Emzirme: Anneye emzirmeyi önerin

Görev 4

Oturumlar arasında uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 2

Anneden yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip etmeye çalışmasını isteyin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini annenin bu etkinlik için zaman bulmasına yardımcı olmaya teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa ‘Anne ve Bebek Sağlık Grubu’na katılmaya devam edin. Eğer ‘Anne ve Bebek Sağlık Grubu’ kurulmamışsa, anneyi diğer bebek bekleyen veya bebek sahibi olan annelerle düzenli olarak buluşmaya teşvik edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 3.3 – ANNENİN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin yakın aile, akrabalar ve arkadaşlardan oluşan çevresindeki kişilerle ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini unutmayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Önceki oturumda öğrenilen ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta bebeğiyle olan ilişkisi hakkında herhangi bir sağlıksız düşünce fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Çevrenizdeki kişilerle iliş kiniz hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisinin önemini, özellikle sosyal destek ihtiyacı, bebek için sosyal etkileşimin yararları ve sağlık uzmanlarından uygun bakım talep etme becerisi bağlamında kısaca açıklayın.



Resim A
Ailemle veya doktorumla sağlık sorunlarım hakkında konuşmaya cesaret edemiyorum

Sağlık Takvimi'nin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bazı insanlar için sağlık sorunları hakkında telaşlanmamanın normal olduğunu anlatın. Diğerleri, hastaneye gitmekten hoşlanmayabilir, ancak bu onları uygun bakımı talep etmelerine engel oluyorsa, sorun haline gelebilir.



Resim B
Sağlık sorunlarımı kimseyle tartışmamak daha iyi

Şimdi anneden Resim B'ye odaklanmasını isteyin. Bu duyguların kişinin sağlık sorunlarını paylaşmaktan nasıl kaçınacağını anlatın.



Resim C
Küçük bir sağlık sorunu çabuk büyüyebilir

Şimdi Resim C'ye odaklanın. Sağlığını ihmal etmenin ciddi sorunlara nasıl yol açabileceğini tartışın.

Bunun, her küçük rahatsızlık için hastaneye gitmesi gerektiği anlamına gelmediğini açıklayın. Tercihen, deneyimli bir aile üyesi veya sağlık çalışanıyla sağlıkla ilgili kaygıları paylaşırken utanmamalı veya korkmamalıdır.

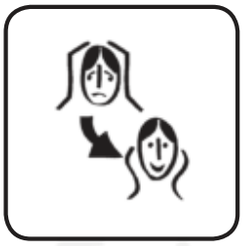
Bunun sadece sağlık sorunları değil yaşamla ilgili diğer sorunlar için de geçerli olduğunu söyleyin. Oturumun sonraki bölümlerinde, annenin kendisi ve bebeği için uygun bakımı talep etmesine yardımcı olacak bir etkinlik gerçekleştireceğinizi söyleyin.

Şimdi anneye kendi veya bebeğin sağlık sorunlarını başkalarıyla tartışmak hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Bunları Sağlık Takviminde verilen boşluğa not edin.

"Hastalık davranışını" örneğin; herhangi bir ciddi hastalığı olmadan birinin sağlığıyla aşırı kaygılanması veya meşgul olması teşvik etmemek için çok dikkatli olun,

Aşağıda örnekleri verilen sağlıksız düşünceleri, eylemleri ve sonuçları tartışın.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
İnsanlar benim sorunlarımı anlamıyor	Onlarla sorunları tartışmanın faydası yok	Sorunlarınızı paylaşmamak
Sorunlarımdan bahsederek çatışma yaratmak istemiyorum	Duyguları kendine saklamak	Artan stres ve gerginlik hem bebek hem de sizin için kötüdür
Her şeyden sorumlu olmak zorundayım	Kendinize daha fazla yük bindirmek.	Artan stres ve gerginlik hem bebek hem de sizin için kötüdür



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Eğer sağlığımdan endişeleniyorsam birisiyle konuşmalıyım, aksi takdirde ciddileşebilir ve herkes için bir sorun haline gelir

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E

Sağlık sorunumu insanlarla konuşmalıyım. Yararlı tavsiyeler alabilirim.

Resim E: Böyle alternatif düşünceler, anneyi çevresindeki insanlardan uygun yardım aramaya teşvik edebilir.



Resim F

Hastalık zamanında tedavi edilir ve anne (veya bebek) sağlıklı kalır

Resim F: Anne ve bebek için bu önemli dönemde diğer aile bireylerinin nasıl destekleyici ve anlayışlı olabileceğini tartışın.

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği çevresindeki insanlarla ilişkisi hakkındaki sağlıksız düşüncelerini tartışın.
Anneden (ve aileden) alternatif fikirler düşünmesini isteyin.
Anneden 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.
Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Belki de anlaşılmak için yeterince çaba sarf etmiyorum	Beni rahatsız eden şeyleri açıklamaveyaha fazla çalışmalıyım	Herkes anlamazken, bazıları anlar ve beni destekler
Sorunlarımı TSÇ gibi düzenli olarak gördüğüm, güvendiğim biriyle tartışacağım ve tavsiyelerini isteyeceğim	Güvenilir birisiyle konuşmak	Sorunlar çözülmemiş olsa bile konuşmak stres ve gerginliği azaltacaktır
Başkalarını çözmeye çalışmak yerine sorunlarım hakkında konuşursam dünyanın sonu gelmeyecektir	Güvenilir birisiyle konuşmak	Azalmış stres ve gerilim



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Anneyi bulguları tam olarak doktora anlatmanın önemi hakkında eğitin. Annenin doktoru ziyarete giden hasta bir insanı, doktor rolünün sağlık çalışanı tarafından oynandığı bir rol yapma egzersizi yapın. Sağlık çalışanı, anneye bulguları anlatmayı ve sonra tedavi hakkında sorular sormasını öğretir. Anne provalarda iyi olduğunu hissene dek tekrarlar. Anneden oturumlar arasında en az bir kez aileden biriyle rol yapma egzersizini tekrarlamasını isteyin.

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa onu ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme, Gevşeme ve Uyku İzlem Çizelgelerini kontrol edin. Annenin bunları uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Bu etkinliklere babayı günden en az bir kez dahil edin.

Etkinlik 5

Emzirme: Eğitim kitapçığı sayfa xx'a bakın. Anneye emzirmeyi önerin.

Görev 4

Oturumlar arasında uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa 'Anne ve Bebek Sağlığı Grubu'na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



MODÜL 4

ORTA SÜT ÇOCUKLUĞU

OTURUM 4.1 – ANNENİN KİŞİSEL SAĞLIĞI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı orta süt çocukluğu döneminde (beş ile yedinci aylar arası) anne ve bebeğin sağlığını değerlendirmek, sorunlarını dinlemek ve bebeğin emekleme aşamasında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK programını kişisel sağlığına uygulamasına yardımcı olmaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

İyi iletişimin önemini unutmayın.

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Eğitim Modülü 3'de tartışılan kavramları kısaca özetleyin.

Bunu sırayla Sağlık Takvimindeki resimleri tartışma odağı olarak kullanarak yapın.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin.

Anneye, Eğitim Modülü 2'de tartışılan 3 alanın herhangi birinde sağlıksız bir düşünce fark edip etmediğini sorun. Ona bu düşüncelerin kendisini nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Bu düşünceleri alternatif sağlıklı düşüncelerle değiştirip değiştiremeyeceğini sorgulayın. Bu adımları uygulamasındaki başarısından ötürü onu övün.

Dikkatle ve anlayışla dinleyin. Daha sonraki tartışmalar için düşüncelerini not edin.

Görev 3

Annenin kişisel sağlığı hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin kişisel sağlığı hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Yaşamın ilk yılında bebek için annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığının önemini kısaca açıklayın. Orta süt çocukluğunun, bebeğin gelişiminde önemli bir dönem olduğunu, ancak anne için bebeğin birçok ihtiyacına göre kendini ayarladığı stresli bir dönem olduğunu belirtin. Bu nedenle bu kritik dönemde kişinin sağlığını ihmal etmemek önemlidir.



Resim A

Bana (veya bebeğime) nazar değdi

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

- Böyle düşüncelerin ve duyguların birçok kültürde sık görüldüğünü, ancak annenin çoğu zaman böyle düşüncelerle sıkıntı yaşaması halinde bunun bir sorun olabileceğini belirtin.
- Güçlü kültürel inançlara itiraz etmeyin
- Annenin bazen böyle hissedip hissetmediğini sorun



Resim B

Bu nazar bozulursa kendimi daha iyi hissedeceğim

Şimdi anneden resim B'ye odaklanmasını isteyin. Böyle duyguların tüm ailede nasıl kaygıya neden olabileceğini tartışın. Sağlık sorunlarına dikkat çekmek yerine batıl düşüncelerle aşırı derecede meşgul olabilirler.



Resim C

Artmış stres ve gerginlik ve kaynakların israfı

Resim C'ye odaklanın ve böyle bir ruhsal durumun sonuçlarını tartışın. Tıp etiğiyle uyuşmayan bazı uygulayıcılar anne ve aileyi istismar edebilir. Dolayısıyla, sağlık bakımına harcanabilecek kaynaklar kötüye kullanılabilir.

Şimdi anneye kendi sağlığı ile ilgili böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Bunları etkinlik takviminde verilen alana not edin.

Gerekirse, aşağıda örnekleri verilen olumsuz düşünceler, eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Hasta olmak benim kaderimde var	Doktoru görmeyeceğim, zaman kaybı	Hastalığın ciddi olma riski daha fazla
Benim gibi okur yazar olmayan bir kişi sağlık konularında ne bilir?	Sağlık konularını öğrenmek için hiç çaba harcanmaz	Sağlığın bozulma riski daha fazla
Bizim gibi fakir insanlar sağlıksız olmak için doğarlar	Mevcut kaynaklardan en iyi şekilde yararlanma girişiminde bulunulmaz	Sağlığın bozulma riski daha fazla
Benim sağlığım önemli değil. Önemli olan benim ailemin sağlığı	Tüm dikkati ailenin sağlığına göstermek	Hasta olmak, bunun sonucunda da aile sana bakmak zorunda kalır



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Sağlığımın daha iyi olması için bir çok şey yapabilirim

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin Resim A'dakine göre daha sağlıklı bir alternatif olup olmadığını tartışın.

Resim A'daki annenin Resim D'deki anne gibi düşünmesi halinde olası zorlukları tartışın.



Resim E

Çağdaş yöntemlere yönelin-sadece geleneksel yardıma güvenmeyin

Resim E: Anne ve bebeyi yaygın olarak etkileyen hastalıkların nedeni hakkında aileyi eğitin.

Güçlü kültürel inançlara itiraz etmeyin. Açıkça zararlı kültürel uygulamaların olduğu nadir durumlarda, bununla uygun bir yöntemle başa çıkmak için sağlık yetkilileriyle görüşün.



Resim F

Çağdaş yöntemlerin faydaları kanıtlanmıştır

"Ya hep ya hiç" olarak düşünmemenin önemli olduğunu tartışın. Çağdaş ve geleneksel bakım yan yana var olabilir.

Şimdi annenin adım 1'de veya verilen örneklerde ifade etmiş olabileceği kendi sağlığıyla ilgili olumsuz düşünceleri tartışın. Anneden alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Sağlığımla ilgilenmek büyük ölçüde benim kontrolümde	Kişinin sağlığı için olumlu şeyler yapmak örneğin; beslenme, egzersiz, uygun sağlık bakımı	Ölümcül olabilecek bir hastalığa karşı korunmak
Sağlık konularını öğrenmek için eğitim almanız gerekli değildir	Sağlık ilkelerini örneğin; hijyen öğrenmek ve ona göre yaşaması için aktif çaba harcamak	Anne ve bebek daha sağlıklı
Fakir bir kişi bile sağlıklı kalmak için çaba gösterebilir	Mevcut kaynakları en iyi şekilde kullanmak için gayret göstermek	Anne ve bebek daha sağlıklı
Sağlığım iyi olursa, aileme daha iyi bakabilirim	Kendi sağlığıma bakmak için biraz zaman harcamak	Sağlıklı kalmak ve aileye daha iyi bakım sağlayabilmek



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Bebeğin sağlığı konusundaki yaygın kültürel inançları anne ve aileyle tartışın. Sık görülen rahatsızlıklar, özellikle de çocuklarda görülen ishal hakkında tıbbi açıklamalar yapın. Anneyi ishal için ORS kullanımı hakkında eğitin.

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa, anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Gerektiğinde tartışın.

Etkinlik 5

Anneye emzirme ve uygun şekilde sütten kesme hakkında tavsiyede bulunun.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerine annenin zorlukları olursa onu nazik bir şekilde ikna etmek ve uyması için yardımcı olmak konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Uyku İzlem Çizelgesini takip edin.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile üyelerini, anneye bu etkinliğe zaman bulmalarını sağlamak için teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez sağlıksız bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 6

Kurulmuşsa ‘Anne ve Bebek Sağlık Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 4.2 – ANNENİN BEBEKLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını orta süt çocukluğu döneminde annenin bebekle ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Önceki oturumda öğrenilen ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta kişisel sağlığı ile ilgili herhangi bir olumsuz düşünceye sahip olup olmadığını sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmak için teşvik edin.

Görev 3

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin bebeğiyle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Şimdi annenin bebeğiyle olan ilişkisini kurmak için SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını kullanmasına yardım edeceğinizi söyleyin. Bu ilişkinin hem anne hem de çocuk sağlığı açısından önemini kısaca açıklayın.



Resim A

Bebeğ im sürekli hasta çünkü ben iyi bir anne değilim

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bazen bu duygulara sahip olmanın normal olduğunu, ancak bunlar sürekli zihnini meşgul ederse bir sorun olabileceğini belirtin.

Şimdi anneye böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.



Resim B

Ne yaparsam başarısız olacak çünkü ben beceriksizim

Resim B. Böyle düşüncelerin düşük öz güven ve değersizlik hislerine nasıl yol açacağını tartışın. Hatta hasta olduğu için bebeğe karşı öfke ve dargınlık hissedebilir.

Bu duygular nedeniyle, anne çocuğun sağlığı için olumlu harekete geçmeye çalışmayı bırakabilir.



Resim C

Anne ve çocuk hastalık-çaresizlik döngüsüne yakalanır

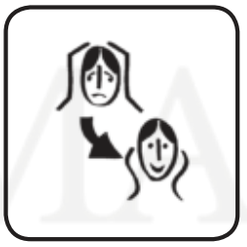
Resim C. Böyle düşünce ve duyguların sonuçlarını tartışın. Değersizlik duygusu çaresizliğe, bu da daha çok hastalığa yol açar, böylece bir döngü oluşur. Kadının hatası olduğunu ima etmeyin. Bu gibi düşünceler, günlük stres ve yaşam zorluklarına bir tepki olabilir.

Ancak, eylem ve sonuçların değiştirilebilmesi için, düşünme biçimlerini ve ilgili duyguları erken tanımlamak önemlidir.

Şimdi anneye, bebeği hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.

Eğer gerekliyse, anneyi aşağıda örnekleri verilen sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Kız bebeklerin, erkeklerden daha az ilgi ve bakıma ihtiyacı vardır	Erkeklerle karşılaştırıldığında kızlara daha az ilgi	Kızlar erkeklerden daha sağlıksız
Bebeğim hastalanacak. Bu bizim kaderimizde var	Bebeğime aşı yaptırmamın bir anlamı yok, kaderle savaşamam	Ölümcül olabilecek hastalığa yakalanma riskinin artması
Aşırı kucağa almak ve bebekle oynamak onu şımartacaktır	Bebekle oynamamak	Bebeğin beyni büyümeyecek, bu da bebek büyüdükçe öğrenmesini ve ilişki kurmasını güçleştirecektir
Gerginliğim ve kaygım bebeğime zarar vermez	Stresimi azaltmak için çaba göstermemek	Bebeğin sağlığı etkilenir



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Bebekler hastalanır, ancak bebeğimin sağlığını korumak için yapabileceklerim var

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Olumlu bir tavır takınarak, anne bebeği için elinden gelen her şeyi yapıyor olacak.

Resim E

Koruyucu önlemler almak bebeğimin hastalanma riskini azaltacaktır



Bu davranış hastalık-çaresizlik döngüsünü kırmaya yardımcı olacaktır.

Resim F

Hastalık-çaresizlik döngüsü kırılır

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği olumsuz düşünceleri tartışın.
Anne (ve aileden) bunlara alternatif fikirler düşünmesini isteyin.
Anneden, 1. adımda anlatılan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin
Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Kızların da, parlak ve zeki kadınlar olmaları için erkekler kadar ilgiye ihtiyaçları vardır	Erkekler ve kızlara eşit derecede ilgi	Hem erkekler hem de kızlar sağlıklı
Bebeğimin hastalıklardan korunabilmesi, onun şansıdır	Ona aşı yaptıracağım	Ölümcül olabilecek bir hastalığa karşı korunma
Bebekle etkileşime girmek onu daha akıllı yapar	Anne ve aile bireyleri bebeği kucağa alır ve onunla oynar	Psikolojik gelişim iyileşir
Zorluklarımıza rağmen, bebeğim için, gerginlik ve endişemi azaltmaya çalışmalıyım	Zorluklarla başa çıkmaya çalışmak ve gevşetici etkinliklerle gerginliği azaltmak	Anne ve bebeğin sağlığı üzerinde olumlu etkiler



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Etkinlikleri çocuğun gelişim seviyesine göre değiştirin.

Etkinlik 2

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 3

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 4

Emzirme ve uygun şekilde sütten kesme hakkında tavsiyede bulunun.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 2

Bu oturumda hazırlanan Egzersiz Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Anneden, yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip etmeye devam etmesini isteyin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini, anneye bu etkinlik için zaman bulmalarını sağlamaya teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez olumsuz bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 6

Kurulmuşsa, 'Anne ve Bebek Sağlık Grubu'na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 4.3 – ANNENİN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı son oturumdan itibaren elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin örneğin; yakın aile, akrabalar ve arkadaşlar gibi çevresindeki insanlarla ilişkisine uygulamaktır

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Önceki oturumda öğrenilen ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta bebeğiyle ilişkisi hakkında herhangi bir olumsuz düşünce fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Bunları not alın. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmaya teşvik edin.

Görev 3

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımayı öğrenmek

Talimatlar: Annenin çevresindeki insanlarla olan ilişkisinin önemini özellikle sosyal destek ihtiyacı, bebek için sosyal etkileşimin yararları ve sağlık profesyonellerinden uygun bakım talep etme becerisi bağlamında kısaca açıklayın.



Resim A

Eğer soka ğa çıkarsam insanlar hakkımda dedikodu yapar

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Eğer kadın aşırı stresliyse evden çıkmak için kendine güvenini kaybedebileceğini anlatın.



Resim B

Ne olursa olsun evden çıkmayacağım

Resim B. Böyle düşünceler kadının evden çıkmamasına yol açabilir.

Kadının evden kendi başına ayrılması gerektiği durumlar olabilir mi tartışın. Örneğin; bebeği ağır hastadır ve başka kimse müsait değildir.



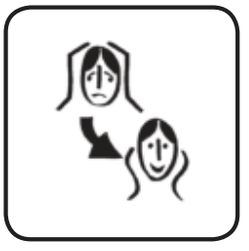
Resim C

Başkalarına güvenmenin ciddi sonuçları olabilir

Resim C. Bu gibi temel işlevler için tamamen başkalarına güvenmenin olası sonuçlarını tartışın.

Şimdi anneye, önlemli işlevler için evden çıkma hakkında böyle düşünceleri olup olmadığını sorun. Aşağıda örnekleri verilen olumsuz düşünce, duygu ve sonuçları tartışın.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Hiç kimseye güvenemezsin	Ev dışından kimseyle iletişimim olmayacak	Aşı uygulayan kişi gibi sağlık çalışanlarıyla bile karşılaşma konusunda isteksizlik
Başka insanlarla karşılaşmak istemiyorum	İnsanlarla tanışmak veya konuşmak için çaba göstermemek	İnsanlardan giderek uzaklaşmak ve desteklerini kaybetmek
İnsanlar her zaman seni hayal kırıklığına uğratır	İnsanlardan kaçınmak	Destek kaybetmek



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Kaygılı olsam bile dışarı çıkmak iyi gelir

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E
Sağlık merkezinde bebeğe aşı yaptıracağım

Böyle alternatif düşünceler annenin sağlık merkezi gibi dış kaynaklardan uygun yardımı aramasını teşvik eder.



Resim F
Her zaman başkalarına güvenmek zorunda kalmamak

Resim F: Kendine güvenen ve iyi bilgilendirilmiş bir anne kendi çocuklarını da güvenli yetiştirecektir.

Bir anne sadece tüm ailenin desteğine sahip olursa kendinden emin olur.

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği çevresindeki insanlarla olan ilişkisi hakkındaki olumsuz düşüncelerini tartışın.

Anneden (ve aileden) alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Anneden 1. adımda anlatılan örneklere alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
İnsanlar hakkında onları değerlendirene dek karar vermemeliyim	İnsanlarla tanışacağım ancak onlara körü körüne güvenmek konusunda temkinli davranacağım	Aşı yapan kişiyle ne yaptığı hakkında konuşmak ve daha sonra karar vermek
Bir veya iki aile üyesinin güvenilir arkadaşlarıyla konuşursam iyi hissedebilirim	Anlaştığınız bir veya iki kişiyle aktif olarak görüşmeye çalışmak	Yalnız kalmamak
Neredeyse her insanın içinde bir iyilik vardır	Çok fazla beklentim olmadan hoşlandığım insanlarla konuşmalıyım	Sosyal desteği sürdürür



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Anneleri bu yaş grubu çocuklarda sık görülen sağlık sorunları ve yönetimi hakkında eğitin. Anneye yakın devlete bağlı sağlık merkezleri ve hastanelerin listesini verin.

Etkinlik 2

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa onu ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Bu etkinliklere babayı en az günde bir kez dahil edin.

Etkinlik 5

Anneye emzirmeyi tavsiye edin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışması

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez olumsuz bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa, ‘ Anne ve Bebek Sağlık Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA
ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ



EĞİTİM MODÜLÜ 5

GEÇ SÜT ÇOCUKLUĞU

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 5.1 – ANNENİN KİŞİSEL SAĞLIĞI

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı geç süt çocukluğu (sekiz ile onuncu aylar arası) döneminde anne ve bebeğin sağlığını değerlendirmek, sorunlarını dinlemek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK programını kişisel sağlığına uygulamasına yardımcı olmaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Modül 4'de tartışılan kavramları kısaca özetleyin.

Bunu sırayla, Sağlık Takvimindeki resimleri tartışma odağı olarak kullanarak yapın.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin.

Anneye Modül 4'de tartışılan 3 alanın herhangi birinde sağlıksız bir özel düşünce veya örüntü fark edip etmediğini sorun. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Bu düşünceleri alternatif sağlıklı düşüncelerle değiştirip değiştiremeyeceğini sorgulayın. Bu adımların uygulanmasında başarısından ötürü onu övün.

Dikkatle ve anlayışla dinleyin. Daha sonraki tartışmalar için düşüncelerini not edin.

Görev 3

Annenin kişisel sağlığı hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Yaşamın ilk yılında bebek için annenin kişisel fiziksel ve psikolojik sağlığının önemini kısaca açıklayın. Geç süt çocukluğu döneminin bebeğin gelişiminde önemli bir dönem olduğunu ancak anne için oyun çocuğunun birçok ihtiyacına göre kendini ayarladığı stresli bir dönem olduğunu belirtin. Bu nedenle bu kritik dönemde kişinin sağlığını ihmal etmemek önemlidir.



Resim A

Hastalığım yaptıklarımın bir cezası olmalı

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Günlük yaşam streslerinin, bazı insanlarda talihsizliklerinden kendilerinin sorumlu olduklarına inanmalarını sağlayabileceğini söyleyin. Böyle düşüncelerle o kadar meşgul olabilirler ki hasta hissetmeye başlarlar.

Annenin bazen böyle hissedip hissetmediğini sorun.



Resim B

İyileşmeyi hak etmiyorum

Resim B. Böyle düşüncelerin bir kişinin çabalamak ve iyileşmeye çalışmak yerine nasıl hastalığa teslim olmasına yol açacağını tartışın.



Resim C

Hastalık-umutsuzluk döngüsüne kapılır

Resim C. Böyle düşüncelerin ve duyguların nasıl uzun sürebileceğini tartışın. Ne kadar uzun devam ederse, döngüden çıkmak o kadar zor olur.

Şimdi anneye kendi sağlığı ile ilgili böyle düşünceleri olup olmadığını sorun.

Gerekirse anneyi aşağıda örnekleri verilen sağlıksız düşünceler, eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Hayatımda birçok yanlış var	Kimse bunun hakkında hiçbir şey yapamaz, bu yüzden denemenin anlamı yok	Stres ve kaygıda artış
Hep yorgunum. Bu ciddi bir hastalığım olduğu anlamına gelmeli.	Damla ve enjeksiyon gibi pahalı tedavileri göze alamam, bu yüzden umut yok	Üşengeçlik ve sağlığın daha fazla ihmal edilmesi
Sadece daha fazla paramız olsaydı, hiçbirimizin sağlık sorunları olmazdı.	Mevcut kaynaklardan en iyi şekilde yararlanma konusunda herhangi bir girişimde bulunulmaması	Sağlığın bozulma riski daha fazla
Çok fazla sorunum var, sağlığımla ilgilenmek önceliklerim arasında alt sırada	Zamanım olur olmaz sağlığıma dikkat edeceğim	Sağlık ihmal edilir



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Daha sağlıklı olmak için birkaç şey yapabilirim

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha sağlıklı bir alternatif olup olmadığını tartışın.

Resim A'daki annenin Resim D'deki anne gibi düşünmesi halinde karşılaşacağı olası zorlukları tartışın.



Resim E

Sağlık görevlisinden bana tavsiye vermesini isteyebilirim

Resim E: Eğer anne, hastalık ve sağlığın kişinin kaderi tarafından önceden belirlendiğini söylüyorsa, bu resim yardımıyla buna nazik bir şekilde itiraz edin.



Resim F

Daha bilgili olunca sağlığım hakkında daha iyi kararlar alabilirim

Resim F: Bilgili bir anne, annesinin ve çocuğunun sağlığı için önemli kararlar alabilir.

Şimdi annenin, 1. adımda veya verilen örneklerde ifade etmiş olabileceği kişisel sağlıkla ilgili olumsuz düşünceleri tartışın. Anneden alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Hayatımda iyi olana ve yapabileceğim şeylere odaklanabilirim	Hayatımda olumlu değişiklikler yapmaya çalışabilirim	Azalmış depresyon ve stress
Yorgunluk çoğunlukla aşırı iş, kötü beslenme ve egzersiz eksikliği nedeniyle oluşur.	Basit etkinlikler kendimi daha enerjik hissetmeme yardımcı olabilir	Beslenme, dinlenme ve egzersize dikkat
Fakir bir kişi bile sağlıklı kalmak için çaba gösterebilir	Mevcut kaynakları en iyi şekilde kullanmak için gayret göstermek	Anne ve bebek daha sağlıklı
Eğer kişi sağlıklı değilse, küçük sorunlar bile büyük görünür	Sağlığımla ilgilenmek her gün sadece biraz zamanımı alır	Sağlıklı bir kişi sorunları daha iyi çözebilir



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış çalışmaları

Etkinlik 1

Anne ve bebeği etkileyen yaygın görülen hastalıkların nedeni ve yönetimi konusunda aileyi eğitin. Eğitim rehberine bakın. Rastlanabilecek tıbbi kötü uygulayıcılar konusunda eğitim verin, örneğin; güçsüzlük için damar içi infüzyon ve enjeksiyon, tekrar kullanılan şırıngalara bağlı hepatit riski. Eğitim rehberine bakın.

Etkinlik 2

Beslenme çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa anne ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer gerekirse değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Gerektiği gibi tartışın.

Etkinlik 5

Anneye emzirme ve uygun şekilde sütten kesme konusunda eğitim verin.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmek ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Uyku İzlem Çizelgesini takip edin.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini, anneye bu etkinlik için zaman bulmalarını sağlamaya teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez olumsuz bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 6

Kurulmuşsa, ‘Anne ve Bebek Sağlık Grubu’na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 5.2 – ANNENİN BEBEKLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin geç süt çocukluğu döneminde bebekle olan ilişkisine uygulamaktır.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Önceki oturumda öğrenilen ana noktaları gözden geçirin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Ona geçen hafta kendi kişisel sağlığı ile ilgili herhangi bir olumsuz düşünce fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışla dinleyin.

Şimdi, bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa, tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmaya teşvik edin.

Görev 3

Annenin bebeğiyle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin bebeğiyle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Şimdi annenin bebeğiyle ilişki kurmak için SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını kullanmasına yardım edeceğinizi söyleyin. Bu ilişkinin hem anne hem de çocuk sağlığı açısından önemini kısaca açıklayın.



Resim A

Hiçbir şey elimde değil. Çaresizim

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve alt yazıyı sesli okumasını isteyin.

Anne ve diğer aile bireylerinden bu düşünceler üzerine yorum yapmalarını isteyin.



Resim B

Tüm çocuklarıma bakamam- bu çok fazla emek gerektirir

Resim B. Birçok küçük çocuğu olan bu annenin onların tüm taleplerini karşılamakta nasıl zorlanabileceğini tartışın.

Anne ve aileden yorumlarını isteyin. Annenin neden bunu zor bulduğunu sorun.



Resim C

Annenin sağlığı etkilenir, çocukların ihtiyaçları ihmal edilir

Resim C. Yukarıdakilerin hem anne hem çocuk üzerindeki olası sağlık sonuçlarını tartışın.

Anneden hem fiziksel hem psikolojik sağlık açısından düşünmesini isteyin.

Şimdi anneye böyle kaygıları olup olmadığını sorun.

Gerekirse, anneyi aşağıda örnekleri verilen olumsuz düşünceler, eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Fiziksel sağlığım önemli değil, önemli olan çocuklarımın sağlığı	Annenin sağlığı kötüyse bakım verme gücü riske girer	Çocuğun hem fiziksel hem psikolojik sağlığı etkilenir
Çocukların yeteneği ve zekası doğuştan belirlenir. Benim kontrolümde değil	Bazı şeyleri iyileştirmek için elimden bir şey gelmez	Bu rekabet çağında, bir çocuk kendi potansiyelini tam olarak gerçekleştirmek için fırsatları kaybedebilir.
Hiçbir çocuğuma iyi bir anne olamadım	Her sorun için kendini suçlamak	Çocuklara bakmanın boşa çabaymış gibi hissettirmesi
Gerilimim ve kaygım bebeğime zarar vermez	Stresini azaltmak için çaba göstermemek	Bebeğin sağlığı etkilenir



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Ebeveynler olarak dünyaya getirdiğimiz her çocuktan biz sorumluyuz

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E

Doğumlar arasına zaman koymak, her çocuğa çok hızlı geliştikleri yaşamın ilk yıllarında tüm dikkat ve kaynakları sağlayabilmemizi garantiye alır

Resim E: Annenin her bir çocuk için daha fazla zaman ve enerjiye sahip olması durumunda bir çocuğun sahip olabileceği avantajları tartışın.



Resim F

Zeki ve sağlıklı çocukların daha iyi bir gelecekleri olması muhtemel

Resim F: Aileden yorum yapmalarını isteyin. Kendi görüşlerinizde ısrar etmeyin ve dayatmayın. Anlayışlı bir şekilde dinleyin.

Şimdi annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği sağlıksız düşünceleri tartışın.

Anneden (ve aileden) bu konularda alternatif fikirler düşünmesini isteyin. Adım 1'de açıklanan örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlarına yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Eğer sağlıklı olursam, çocuklarıma tüm dikkatimi verebilirim	Etkileşim, yeterli uyaran ve bakım için daha fazla zaman ve enerji	Daha zeki ve sağlıklı çocuk
Çocuğun yetenek ve zekasının yaklaşık yarısı kendi çevresi tarafından belirlenir	Çevresini iyileştirmenin yolarını ve kaynaklarını bulmalıyız	Böyle çocukların potansiyellerini tam olarak anlamaları daha olasıdır
Şu an böyle hissediyorum. Çoğu zaman çocuğuma iyi bakarım.	Bir sorun varsa gerçekçi düşünmek	Daha iyi sorun çözme ve daha etkili, sonuç veren çocuk bakımı
Zorluklarıma rağmen, bebeğim için gerginliğimi ve kaygımı azaltmaya çalışmalıyım.	Zorluklara başa çıkabilmek ve gerilimi azaltmak için gevşetici etkinlikler	Anne ve bebek sağlığı üzerine olumlu etkiler



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Etkinlikleri çocuğun gelişim düzeyine göre değiştirin.

Etkinlik 2

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 3

Beslenme Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa onu ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 4

Emzirme ve uygun şekilde sütten kesme konusunda tavsiyede bulunun.

Görev 4

Oturumlar arasındaki uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye, oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 2

Bu oturumda hazırlanan Egzersiz Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Anneden, yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip etmeye çalışmasını isteyin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini takip edin. Aile bireylerini, anneye bu etkinlik için zaman bulmasını sağlamaya teşvik edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez olumsuz bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 6

Kurulmuşsa, 'Anne ve Bebek Sağlığı Grubu'na katılmaya devam edin.

Anneye bir sonraki oturum için bir randevu verin ve Sağlık İzlem Takvimine işaretleyin.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

OTURUM 5.3 – ANNENİN ÇEVRESİNDEKİ KİŞİLERLE İLİŞKİSİ

Bu oturumun öğrenim hedefleri

Bu oturumun amacı önceki oturumlardan elde edilen ilerlemeyi gözden geçirmek ve SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK yaklaşımını annenin çevresindeki kişilerle ilişkisine uygulamaktır, ör yakın aile, akrabalar ve arkadaşlar.

Kullanılacak araç: Sağlık Takvimi

Görev 1

Önceki oturumu gözden geçirin

Önceki oturumda öğrenilen ana noktaları özetleyin.

Görev 2

Ruhsal Durum Çizelgesini gözden geçirin

Anneyle Ruhsal Durum Çizelgesinin üzerinden geçin. Geçen hafta bebeğiyle ilişkisi ile ilgili herhangi bir olumsuz düşünce fark edip etmediğini sorun. Yanıt "evet" ise, ilk adımı başarıyla tamamladığı için onu övün. Ona bu düşüncelerin nasıl hissettirdiğini ve harekete geçirdiğini sorun. Dikkatle ve anlayışlı bir şekilde dinleyin.

Şimdi bunları alternatif düşüncelerle değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorun. Çalışmadıysa tartışın ve kendisi ile diğer aile bireylerini öneriler sunmaya teşvik edin.

Görev 3

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK



ADIM 1

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisi hakkında sağlıksız düşünceleri tanımlamayı öğrenmek

Annenin çevresindeki kişilerle ilişkisinin önemini sosyal destek ihtiyacı, bebek için sosyal etkileşimin yararları ve sağlık uzmanlarından uygun bakım talep etme becerisi bağlamında kısaca açıklayın.



Resim A

Ailem/eşim beni anlamıyor

Sağlık Takviminin ilgili bölümünü kullanarak, anneden Resim A'daki kadına odaklanmasını ve düşüncelerin yer aldığı alt yazıyı anlatmasını isteyin.

Bu kadının öyle düşünmesinin nedeni ne olabilir diye tartışın.



Resim B

Onlarla konuşmaya çalışırsam daha fazla sorun çıkacaktır

Resim B. İletişim bozulabilir. Bu durumu kötüleştirir.



Resim C

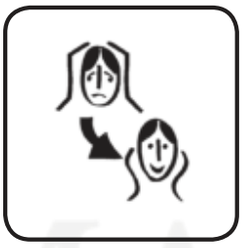
Anne ve aile/eş takım olarak görev yapmaz, bu da bebeğin gelişimi için iyi olmaz

Resim C. Böyle bir durumun çocuk üzerine etkilerini tartışın.

Şimdi anneye böyle kaygıları olup olmadığını sorun.

Çatışmanın bir parçası olmayın. Tartışmanın odağını, aile içi çatışmanın çocuk gelişimi üzerine etkisine yoğunlaştırın.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Aile üyeleri bebeği şımartır	Bebekle oynamalarını önlemeye çalışacağım	Bebek sosyal etkileşim için fırsatları kaybeder
İnsanlar benim sorunlarımı anlamıyor	Onlarla sorunları tartışmanın bir faydası yok	Sorunlarınızı paylaşmama
Konuşmak sorunlarımı çözmeyecek	Kendime saklayacağım	Stres artar. Bu hem anne hem çocuğun sağlığını etkiler
Hiç arkadaşım yok	Yapayalnızım	Yalnızlık ve destek eksikliği



ADIM 2

Sağlıksız düşünmeyi sağlıklı düşünmeye dönüştürmeyi öğrenmek



Resim D

Farklılıklarımız olsa da, hepimizin önceliği olan çocuklarımızın iyiliği için konuşmalıyız.

Resim D'deki kadına odaklanarak, alt yazıyı sesli okuyun. Resim D'deki düşüncenin

Resim A'dakine göre daha iyi bir alternatif olup olmadığını tartışın.



Resim E

Çocuklarımızın iyiliği için farklılıklarımızı görmezden gelebiliriz

Böyle alternatif düşünceler, çocuklarının iyiliği için farklılıkları unutmak konusunda aile bireylerini teşvik edebilir.



Resim F

Aile bir takım olarak çalışır, bu bebeğin gelişimi için iyidir

Resim F: Anne ve bebeğin ikisi de bu destekten fayda görebilir. Bazen/istemeden aile üyeleri (örneğin eşler ve kayınpeder/kayınvalide), kadının onurunu veya ihtiyaçlarını görmezden gelebilirler, buna dikkat etmek ve tartışmak önemlidir.

TSÇ bu fırsatı uygun olduğunda, bebek bakımında babanın da rolünü vurgulamak ve çocuğun her iki ebeveynden de uyaran almasından nasıl faydalanacağını açıklamak için kullanmalıdır.

Annenin 1. adımda ifade etmiş olabileceği kaygıları tartışın. Anneden (ve aileden) çözümler düşünmesini isteyin.

Anneden 1. adımda verilen örnekler için alternatif fikirler düşünmesini isteyin.

Eğer anne herhangi birini düşünemezse, onu aşağıdaki alternatif düşünceler, duygular/eylemler ve sonuçlara yönlendirin.

DÜŞÜNCE	DUYGU/EYLEM	SONUÇ
Güvenli ve sevgi dolu dikkat bebek için iyidir	Bebek diğer aile üyeleriyle oynarken, kendime biraz zaman ayırabilirim	Anne ve bebek ikisi de ailelerin dahil olmasından kazançlı çıkar
Belki de anlaşılmak için yeterince çaba sarf etmiyorum	Beni rahatsız eden şeyleri açıklamak için daha fazla çaba sarf etmeliyim	Herkes anlamayabilir, ama bazıları anlayacak ve destekleyecektir
Sorunlarımı başkalarıyla paylaşabilirim	Sorunlarım hakkında güvendiğim biriyle konuşacağım	Stres azalır
Grubumdaki kadınlarla arkadaş olmaya çalışabilirim	Sorunlarımla yalnız değilim	Başkalarının desteği birçok soruna yardımcı olabilir



ADIM 3

Sağlıklı düşünmek ve sağlıklı davranış uygulamaları

Etkinlik 1

Anneleri bu yaştaki çocuklarda yaygın görülen sağlık sorunları ve yönetimi hakkında eğitin. Anneye, yakında bulunan devlete bağlık sağlık merkezleri ve hastanelerin listesini verin.

Etkinlik 2

Beslenme çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Eğer anne isterse çizelgedeki maddeleri değiştirin. Anne programa bağlı kalmışsa onu ve aileyi bolca övün.

Etkinlik 3

Dinlenme ve Gevşeme İzlem Çizelgesini kontrol edin. Annenin uygularken yaşamış olabileceği sorunları tartışın. Gerekirse değiştirin.

Etkinlik 4

Bebek-Etkileşim Çizelgesini kontrol edin. Babayı günde en az bir kez bu etkinliklere dahil edin.

Etkinlik 5

Anneye emzirmeyi önerin.

Görev 4

Bu oturumun uygulama çalışmasını açıklayın

Anneye oturumlar arasında aşağıdaki etkinlikleri gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermesini tavsiye edin. Aileyi bu etkinliklerde anneye destek vermeleri için teşvik edin ve belirlenen aile bireylerini anneyi nazik bir şekilde ikna etmeleri ve zorluk çekerse uyması için yardımcı olmaları konusunda bilgilendirin.

Uygulama çalışması 1

Önceki oturumda olduğu gibi anneden Sağlık Takviminde yer alan çizelgeye bir işaret koyarak haftanın her günü için genel düşünce ve duygularını görsel ölçekte derecelendirmesini isteyin. Duygularını ve eylemlerini çoğu kez olumsuz bir şekilde etkileyen düşünce biçimlerini not etmesini veya hatırlamasını söyleyin. Onları bir sonraki oturumda tartışacağınızı açıklayın.

Uygulama çalışması 2

Yardımınızla hazırladığı Beslenme Çizelgesini takip edin. Anne beslenmesini, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 3

Bu oturumda hazırlanan Dinlenme ve Gevşeme Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 4

Bu oturumda hazırlanan Bebek-Etkileşim Çizelgesini haftanın geri kalanında takip edin. Anne bunu, her gün için kutuya bir işaret koyarak izlemelidir.

Uygulama çalışması 5

Kurulmuşsa 'Anne ve Bebek Sağlık Grubu'na katılmaya devam edin.

Programın son oturumu olduğunu açıklayın. Buna rağmen, toplum sağlığı çalışanı olarak görevinizin bir parçası şeklinde aileyi rutin olarak görmeye ve annenin sağlıklı düşünmesini ve davranmasını sağlamaya devam edeceksiniz.

Aile Sağlık Takvimini saklamalı ve zaman zaman başvurmalıdır.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ



SAĞLIKLI DÜŞÜNMENİN ÜÇ ADIMI

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 1.1 BEBEĞE HAZIRLIK

Kişisel Sağlığınız



Resim A
İçinde bulunduğum şartlardan ötürü sağlığımı iyileştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok



Resim B
Çaba sarf etmenin hiçbir anlamı yok



Resim C
Anne vebebek sağlığının bozulma olasılığı daha fazla



Resim D
Koşullar ne olursa olsun sağlığım/beslenmem için bir şeyler yapabilirim



Resim E
Mevcut olanı göz önünde bulundurarak sağlık çalışanıma beslenmemle ilgili danışabilirim



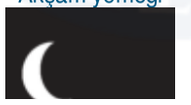
Resim F
Küçük değişiklikler sizin ve bebeğinizin daha sağlıklı olmasını sağlayabilir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 1.2 BEBEĞE HAZIRLIK

Bebekle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A
Doğmamış bebeğim duygularımı bilmiyor



Resim B
Bebek doğana kadar ona karşı bir şey hissetmek zorunda değilim



Resim C
Doğduktan sonra bebeğe karşı olumlu duygular beslemek daha zor olabilir



Resim D
Ona karşı olumlu duygularım olursa, doğmamış bebeğimin gelişimi için iyi olur



Resim E
Olumlu duygular geliştirmek ve teşvik etmek için çaba gösterilmiş



Resim F
Doğduktan sonra bebekle sevgi bağı kurmak daha kolay

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Dinlenme ve Gevşeme Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Yavaş nefes alma 	Günde 2-3 kez 10-15 dakika							
Yürüyüş 	Günde bir kez, 15-20 dakika							
Uyku 	Kesintisiz gece uykusu ve öğleden sonra bir kestirme							

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 1.3 BEBEĞE HAZIRLIK

Çevrenizdeki kişiler hakkında sağlıklı düşünmek



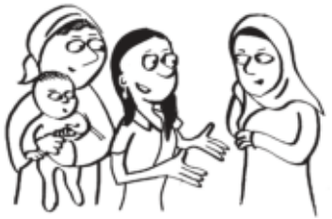
Resim A
İnsanlar beni umursamıyor



Resim B
İnsanlarla tanışmakla uğraşamam



Resim C
Anne ve bebek için sosyal destek eksikliği



Resim D
Herkes aynı değildir



Resim E
Hoşlandığım birkaç kişiyle konuşmaya çalışacağım



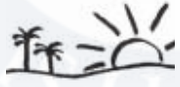
Resim F
Anne ve bebek için sosyal destek

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Dinlenme ve Gevşeme Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Yavaş nefes alma 	Günde 2-3 kez 10-15 dakika							
Yürüyüş 	Günde bir kez, 15-20 dakika							
Uyku 	Kesintisiz gece uykusu ve öğleden sonra bir kestirme							

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 2.1 BEBEĞİN GELİŞİ

Annenin kişisel sağlığı hakkında Sağlıklı Düşünmek



Resim A

Zaten yapacak çok işim var. Sağlığım ile uğraşamam



Resim B

Sağlığınızı önemsememek, örneğin; yeterince dinlenememek veya dengeli beslenememek



Resim C

Yorgunluk ve halsizlik nedeniyle bebek bakımında zorluk



Resim D

Eğer her gün sağlığım için biraz vakit ayırırsam, sağlıklı ve güçlü kalır ve günlük işlerimi daha rahat yapabilirim



Resim E

Günü sağlıklı ve rahatlatıcı etkinliklere de zaman ayıracak şekilde programlamak



Resim F

Daha sağlıklı olmak ve bebek bakımı ya da diğer yaşamsal ihtiyaçlarla daha kolay başa çıkabilmek

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Egzersiz Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

EGZERSİZ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Egzersiz 1 								
Egzersiz 2 								
Egzersiz 3 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 2.2 BEBEĞİN GELİŞİ

Bebekle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Bana karşı hisleri olması için daha çok küçük. Onun tek ihtiyacı beslenmek



Resim B

Bebekle bağlanmak için yeterince çaba göstermemek



Resim C

Bu hem sizin hem bebeğinizin sağlığını etkiler



Resim D

Bebeğim, onunla etkileşime girdiğimde duygularıma yanıt verir. Bu benim için çok zevkli bir durum



Resim E

Bebeğin tepkilerine göre duygularını ayarlamak veya tam tersi

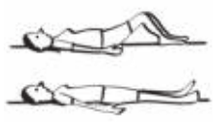


Resim F

Bu hem sizin hem bebeğinizin sağlığını olumlu yönde etkiler

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Egzersiz Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

EGZERSİZ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Egzersiz 1 								
Egzersiz 2 								
Egzersiz 3 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle her gün 3-4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle her gün 3-4 kez oynamak							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 2.3 BEBEĞİN GELİŞİ

Çevrenizdeki kişilerle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A
Çok fazla insanın görmesine izin verirsem yenidoğan bebeğim zarar görebilir



Resim B
Anne ve bebek sosyal olarak yalnız kalır



Resim C
Bu hem sizin hem bebeğinizin sağlığını etkiler



Resim D
İnsanların çevrelerinde onları destekleyen kişiler olursa daha sağlıklı ve mutlu olurlar



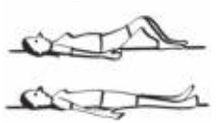
Resim E
Bebek bakımında başkalarından destek almak, yükünü azaltmaya yardımcı olabilir



Resim F
Daha iyi anne sağlığı, daha iyi bebek bakımı, hayatla daha kolay başa çıkmak

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Egzersiz Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

EGZERSİZ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Egzersiz 1 								
Egzersiz 2 								
Egzersiz 3 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle her gün 3-4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek, ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle her gün 3-4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 3.1 ERKEN SÜT ÇOCUKLUĞU

Kişisel sağlığınız hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Sağlığımla ilgilenemeyecek kadar çok yorgunum



Resim B

Aciz bir insanım



Resim C

Aslında sağlığınıza dikkat etmezseniz hasta olursunuz



Resim D

Yorgunluk ve halsizlik nedeniyle bebek bakı mında zorlanma



Resim E

Günü sağlıklı ve rahatlatıcı etkinliklere de zaman ayıracak şekilde programlamak

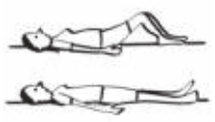


Resim F

Daha sağlıklı olmak ve bebek bakımı ya da diğer yaşam ihtiyaçlarıyla daha kolay başa çıkmak

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Egzersiz Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

EGZERSİZ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Egzersiz 1 								
Egzersiz 2 								
Egzersiz 3 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							
	Babanın çocukla oynaması							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Uyku İzlem Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

RUHSAL DURUM	GÜNLÜK İZLEM						
	1	2	3	4	5	6	7
Düşüncelerim dün gece uykumu kaçırdı							
Faydasız düşünceleri sağlıklı düşüncelerle değiştirmeye çalıştım							
İyi uyumak için bazı taktikler denedim							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 3.2 ERKEN SÜT ÇOCUKLUĞU

Bebekle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A
Bebek tamamen işten ibaret ve hiç eğlenceli değil



Resim B
Eğlenmek için hiç vaktim yok



Resim C
Bu beni kötü hissettiriyor

Resim D
Bebeğimle birlikte hoş vakit geçirmeyi deneyebilirim



Resim E
Bebek için de eğlenceli ve iyi olabilir



Resim F
Daha mutlu anne, daha sağlıklı bebek

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Egzersiz Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

EGZERSİZ	SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Egzersiz 1 								
Egzersiz 2 								
Egzersiz 3 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle her gün 3-4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Uyku İzlem Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

RUHSAL DURUM	GÜNLÜK İZLEM						
	1	2	3	4	5	6	7
Düşüncelerim dün gece uykumu kaçırdı							
Faydasız düşünceleri sağlıklı düşüncelerle değiştirmeye çalıştım							
İyi uyumak için bazı taktikler denedim							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 3.3 ERKEN SÜT ÇOCUKLUĞU

Çevrenizdeki kişiler hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Ailemle veya doktorumla sağlık sorunlarım hakkında konuşmaya cesaret edemiyorum



Resim B

Sağlık sorunlarımı kimseyle tartışmamak daha iyi



Resim C

Küçük bir sağlık sorunu çabuk büyüyebilir



Resim D

Eğer sağlığımdan endişeleniyorsam birisiyle konuşmalıyım, aksi takdirde ciddileşebilir ve herkes için bir sorun haline gelir



Resim E

Sağlık sorunumu insanlarla konuşmalıyım. Yararlı tavsiyeler alabilirim.



Resim F

Hastalık zamanında tedavi edilir ve anne sağlıklı kalır

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle her gün 3-4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle her gün 3-4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

Uyku İzlem Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

RUHSAL DURUM	GÜNLÜK İZLEM						
	1	2	3	4	5	6	7
Düşüncelerim dün gece uykumu kaçırdı							
Faydasız düşünceleri sağlıklı düşüncelerle değiştirmeye çalıştım							
İyi uyumak için bazı taktikler denedim							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 4.1 ORTA SÜT ÇOCUKLUĞU

Kişisel sağlığınız hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A
Bana büyü yaptıkları için kendimi iyi hissetmiyorum



Resim B
Bu büyü bozulursa kendimi daha iyi hissedeceğim



Resim C
Artmış stres ve gerginlik ve kaynakların israfı



Resim D
Sağlığımın iyi olması için bir çok şey yapabilirim



Resim E
Duayla birlikte olumlu yönde harekete geçmek



Resim F
En iyi sonuç için modern ve geleneksel bakım yöntemleri birlikte yürütülebilir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçilir							
	Bebekle günde 3-4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemeke.g. ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçilir)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 4.2 ORTA SÜT ÇOCUKLUĞU

Bebeğinizle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Bebeğim sürekli ishal çünkü ben iyi bir anne değilim



Resim B

Ne yaparsam yapayım işe yaramıyor çünkü ben beceriksizim



Resim C

Anne ve çocuk hastalık-çaresizlik döngüsüne yakalanır



Resim D

Bebekle sık ishal olurlar ancak bebeğimi ishalden korumak için yapabileceklerim var



Resim E

Koruyucu önlemler almak bebeğimin ishal olma riskini azaltacaktır



Resim F

Hastalık-çaresizlik döngüsü kırılır

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle her gün 3-4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 4.3 ORTA SÜTÇOCUKLUĞU

Çevrenizdeki kişiler hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A
Eğer sokağa çıkarsam insanlar ahlaksız olduğumu düşünecek



Resim B
Ne olursa olsun evden dışarı çıkmayacağım



Resim C
Sağlık bakımında (örneğin; e, her zaman orada olamayabilir) başkalarına güvenmek



Resim D
Kendi başıma sokağa çıkmak beni ahlaksız bir insan yapmaz



Resim E
Evden çıkmak zorunda olduğum zamanlar var, ör. bebeğe aşı yaptırmak için ve ailem buna anlayış gösterir



Resim F
Sağlık bakımında her zaman başkalarına güvenmek zorunda kalmamak

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj, ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

İSTANBUL MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 5.1 GEÇ SÜT ÇOCUKLUĞU

Kişisel sağlığınızla ilgili sağlıklı düşünmek



Resim A

Hastalığım yaptıklarımın bir cezası olmalı



Resim B

Hiçbir zaman iyileşmeyeceğim



Resim C

Hastalık-umutsuzluk döngüsüne kapılır



Resim D

Daha sağlıklı olmak için birçok şey yapabilirim



Resim E

Duayla birlikte olumlu yönde harekete geçmek



Resim F

En iyi sonuç için modern ve geleneksel bakım yöntemleri birlikte yürütülebilir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj, ya da farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 5.2 GEÇ SÜT ÇOCUKLUĞU

Bebekle ilişkiniz hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Benim görevim mümkün olduğunca çok çocuk sahibi olmak. Onlara ne olacağı Allah'ın takdirine kalmış



Resim B

Çocukların hepsine bakmak zor



Resim C

Annenin sağlığı kötü etkilenir, çocukların ihtiyaçları ihmal edilir



Resim D

Ebeveynler olarak dünyaya getirdiğimiz her çocuktan biz sorumluyuz. Bu da Allah'ın takdiri



Resim E

Doğumlar arasına zaman koyarak, tüm dikkati çocuğumuza verebiliriz



Resim F

Zeki ve sağlıklı çocukların daha iyi bir gelecekleri olacaktır

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebeğe günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

İSTANBUL MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Oturum 5.3 GEÇ SÜT ÇOCUKLUĞU

Çevrenizdeki kişiler hakkında sağlıklı düşünmek



Resim A

Ailem/eşim beni anlamıyor



Resim B

Onlarla konuşmaya çalışırsam daha fazla sorun çıkar



Resim C

Anne ve aile/eş takım olarak işlev görmüyor bu da bebeğin gelişimi için iyi değil



Resim D

Farklılıklarımız olsa da, hepimizin önceliği olan çocuklarımızın iyiliği için konuşmalıyız



Resim E

Çocuklarımızın iyiliği için farklılıklarımızı görmezden gelebiliriz



Resim F

Aile bir takım olarak çalışır, bu bebeğin gelişimi için iyidir

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Beslenme Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

ZAMAN	BESİN MADDELERİNİN SEÇİMİ	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
Kahvaltı 								
Kuşluk 								
Öğle yemeği 								
Çay zamanı 								
Akşam yemeği 								
Uykudan önce 								

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

Çocukla ilişki Her gün için bir kutuya işaret koyun

ETKİNLİK TÜRÜ	ÖNERİLEN SIKLIK	GÜNLÜK İZLEM						
		1	2	3	4	5	6	7
	Günde en az bir kez masaj veya farklı bir etkinlik seçin							
	Bebekle günde 3- 4 kez konuşmak veya ona şarkı söylemek ör. beslenme sonrası (veya farklı bir etkinlik seçin)							
	Bebekle günde 3- 4 kez oynamak ör. beslenme sonrası (etkinlik seçin)							

Ruhsal Durum Çizelgesi Her gün için bir kutuya işaret koyun

	Çok iyi					
	İyi					
	Ne iyi ne kötü					
	Kötü					
	Çok kötü					

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ

SAĞLIKLI DÜŞÜNMEK

Perinatal depresyonun psikososyal yönetimi için el kitabı

Hafif psikolojik müdahale serisi – 1

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

MARMARA ÜNİVERSİTESİ YAYINEVİ