

Yeni İnsan Yayınevi
Ekoloji Serisi

YAZAR HAKKINDA

Boğaziçi Kimya Bölümü 2002 yılı mezunu Başak Pirtini çocukluğundan beri sağlıklı yaşam konularına ilgi duymuştur. Başak, evcil hayvanlarına doğal yöntemlerle bakmayı öğrenmiş, bu yöntemleri anne olduğunda çocuklarına da uygulamaya başlamıştır. Anne olmadan önceki profesyonel iş hayatında bilişim sektörüne yönelik yurt içi ve yurt dışında fuar ve konferans organizasyonu ve pazarlaması konularında çalışmıştır.

İş hayatında gelişen teknolojiler ile ilgilenirken, özel hayatında da kimyager kimliğinin sağladığı analiz yeteneğiyle doğal yaşam, doğal beslenme ve doğal tedaviler konularında araştırmalar yapmaktadır. Homeopati ve çocuk hastalıkları kurslarını almış olan Başak, 2007'den bu yana birikimlerini daha fazla insanla paylaşmak için bloglar yazmaya başlamıştır. Başak, çocuklar ve hayvanlar üzerine "Bashico", "Doğal Anneyim", "Milliyet Blog" ve "Köpekler ve İnsanları" bloglarında yazarken bir yandan da gazete ve dergilerde köşe yazıları yazmaktadır.

Başak, profesyonel iş hayatına üç kız çocuğu dünyaya getirerek ara vermiş, yazar ve danışman bir anne olarak çocuklarına nasıl daha sağlıklı bir yaşam sunabileceği üzerine bol bol okumaktan ve kendini devamlı geliştirmekten çok zevk almaktadır. Sağlıklı bir ev yaşantısının annelere dayandığı bilincindeki Başak, her gün taze, doğal ve organik sebze yemekleri hazırlamaktan, kendi yoğurdunu, kefirini, kuruyemiş sütlerini yapmaktan ve ekşi mayalı ekmeğini pişirmekten büyük zevk duymaktadır. Kendi temizlik malzemelerini ve kremlerini üretmektedir. Sadeleşme, ekoloji, karbon ayak izini ve atıkları azaltma konularına kafa patlatmaktadır.

Üç epiduralsız normal doğum gerçekleştirmiş ve 6 seneyi aşkın emzirme tecrübesine sahip Başak'ın facebook üzerinde doğal doğum ve emzirmeyi destekleyen ve doğal yöntemlerle çocuklarını yetiştirmeye çalışan anne ve babalar için Doğal Anneyim sayfası ve "Doğal Anneyim" adında bir anne destek grubu bulunmaktadır.

Başak, son zamanlarda kendisinin de deneyimleyerek beğendiği ve tavsiye edebileceği ürünlerin araştırılması ve bunların doğal ebeveynlere tanıtılması, doğal yaşam sektöründe hizmet veren firmalara doğal ve sağlıklı yaşam konularında danışmanlık, seminerler ve yeni kitap projeleri ile ilgilenmektedir.

DOĞAL ANNELİK YOLUNDA



Doğal yöntemlerle bebek sahibi olmanın püf noktaları
Sağlıklı bir çocuk doğurmak için anne babalara stratejiler

Başak PİRTİNİ

Kimyager, Doğal Anneyim Blogu Yazarı

Yeni İnsan Yayınevi – 142
Ekoloji Serisi – 41
Doğal Annelik Yolunda
Başak Pirtini
I. Baskı: Ekim 2017
ISBN: 978-975-2498-17-4
Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur
Editör: Aytaç Timur
Düzeltili: Çisel Cengiz
Son Okuma: Dr. Zerrin Timur
Dizgi: Ulaş Kantemir
Kapak Tasarımı: Mirejna Gaboviç
Sertifika No: 12186

Baskı: Pasifik Ofset Cihangir Mah. Güvercin Cad. Baha İş Merkezi
A Blok No:3/1 Kat:2 Avcılar İstanbul 0212 412 17 77

Matbaa Sertifika No: 12027

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiç bir yolla çoğaltılamaz.

© Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm.

San. Tic. Ltd. Şti. 2017

Altintepe mah. Galipbey Caddesi, Özüdoğru Sok.

No: 44/1B Küçükyalı İstanbul

Tel: (0 216) 489 84 08 Fax: (0 216) 518 23 60

www.yeniinsanyayinevi.com

yeniinsanyayinevi@gmail.com

newhumanpublisher@yahoo.com

[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)

twitter.com/yeniinsanyayin

[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)

DOĞAL ANNELİK YOLUNDA

Doğal yöntemlerle bebek sahibi olmanın püf noktaları
Sağlıklı bir çocuk doğurmak için anne babalara stratejiler

Başak PİRTİNİ

Kimyager, Doğal Anneyim Blogu Yazarı



İÇİNDEKİLER

SAĞLIKLI BİR BEBEK DOĞURMAK İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER....	15
DOĞAL BİR HAMİLELİK VE DOĞUM İÇİN YÖNTEMLER.....	16
DOĞUM.....	25
DOĞAL DOĞUM HAKKINDA BAZI ÖNEMLİ BİLGİLER.....	33
DOKTOR SEÇİMİ.....	46
DOĞUMLA İLGİLİ KORKUNUZU YENİN.....	47
DOĞAL DOĞUM HİKAYELERİM.....	50
HAMİLELİKTE RUTİN KONTROLLER.....	63
KAN UYUŞMAZLIĞI NEDİR?.....	70
HAMİLELİKTE KİLO ALIMI.....	73
HAFTA HAFTA HAMİLELİK TAKİBİ.....	75
DOĞUM PLANI.....	91
DOĞUMA HAZIRLIK/HAMİLELİK KURSLARI.....	94
DOULA DESTEĞİ.....	96
DOĞAL SEZARYEN.....	98
HYPNOBIRTHING.....	100
HAMİLELİKTE SPOR.....	102
HAMİLELİKTE YAŞANAN SIKINTILAR.....	103
DOĞUMA HAZIRLIK ÇANTASI.....	111
DOĞAL DOĞUMA HAZIRLIK KONTROL LİSTESİ.....	113
DETOKS.....	115
DOĞAL TEMİZLİK TARİFLERİ.....	128
DOĞAL DIŞ BAKIMI.....	143
BEBEK PİŞİK VE BAKIM KREMİ.....	148
YÜZ BAKIMI.....	150
SAÇ BAKIMI.....	153
PARFÜM.....	154
GÜNEŞTEN KORUNMA VE FAYDALANMA YÖNTEMLERİ.....	156
HAMİLELİKTE BESLENME.....	159
DIŞ VE AĞIZ PROBLEMLERİNE KARŞI DOĞAL BESLENME.....	170
DEMİR EKSİKLİĞİ.....	174
VİTAMİN B12 EKSİKLİĞİ.....	176
VİTAMİN D EKSİKLİĞİ.....	177
TUZLU SU-SOLE.....	178

NEFESLE GEVŞEMEK.....	179
SAĞLIKLI BİR UYKU.....	180
HASTALIKLARA KARŞI DOĞAL REÇETELER.....	181
NE ZAMAN DOKTORA GÖRÜNMEİSİNİZ.....	188
KİTAP ÖNERİ LİSTESİ.....	189
BİLGİ ALABİLECEĞİNİZ KAYNAKLAR.....	190

*Melisa, Açelya ve Manolya'ya
ileride kendilerini nasıl yetiřtirdiđimi bilmeleri için...*

ÖNSÖZ

Sevgi, barış ve sağlık dolu bir dünya hayal ediyorum,
İnsanların birbirlerini koşulsuz bir sevgiyle kucakladıkları,
Doğanın dengesini bozmadan yaşadığımız,
Kuşların havada özgürce uçtuğu,
Hayvanların karada özgürce koşturduğu,
Balıkların ve su canlılarının korkusuzca sulara dolandığı,
Toprağı incitmeden onunla dost ve temiz bir tarımla sebze ve meyvelerimizi yetiştirdiğimiz,
Besinlerimizin ilacımız olduğu,
Hayvanlara ve tüm canlılara nazik ve sevgi dolu davrandığımız,
Ağaçların bilgeliklerini kavradığımız,
Doğa ile hepimizin BİR olduğu farkındalığını tekrardan kazandırdığımız,
Tertemiz suların aktığı, mis gibi havayı soluduğumuz,
Atıklarımızın çevreye geri dönüşümle kazandırıldığı,
Yeşil evlerde yaşadığımız,
İlişkilerimizi sevgi dolu yaşadığımız,
Kalplerimizde coşkunun, sevincin ve neşenin dolup taşıdığı,
Çocuklarımızı en güzel birliktelikler sonucu doğal yollarla dünyaya getirdiğimiz,
Çocuğumuzu büyütürken dışarıdan hiçbir yapay müdahale yapmadığımız,
Annelerin bebeklerini koşulsuzca emzirdiği,
Annelerin geleceğin sağlıklı neslini yetiştirmedeki büyük rollerini keyifle yaptıkları,
Babaların aile içinde anneye en büyük desteği sağladığı,
Çocukların küçük insanlar olarak kabul edildiği,

Çocukların doğdukları andan itibaren tam olarak kabul edildiği
ve değiştirilmeye çalışılmadığı,
En zor hastalıkların bile doğal yollarla giderildiği,
İnsanın koşulsuz sevgi gücünü kullanarak en büyük potansiyelini
yaşadığı,
Duygularımızın vücudumuz üzerindeki kontrolünü ve hastalık-
lardaki rolünü kavradığımız,
Dünya ve diğer tüm yaşayan paralel ortamlardaki tüm enerjileri,
düşünce gücümüzle temizlediğimiz,
Hayalin ve inancın yaratıcı gücüne tekrar sahip çıktığımız.
İşte böyle bir dünyada yaşıyoruz. Bu bir hayal değil. Gerçek. Eğer
siz de benim gibi bu yönleriyle bakarsanız sizin için de gerçek
dünya böyle olacak. Tüm bunları yapmak için elimizde her tür-
lü bilgi mevcut. Tek yapmanız gereken şey bu kitapta kendi tec-
rübelerime dayanarak anlattıklarımı uygulayarak kendimizi ve
dünyamızı değiştirecek harekete geçmek. Hayatınızı değiştirecek
o günü beklemeyin, şimdi bugünden en güzel yarınlar için hare-
kete geçin.

Başak Pirtini

TEŞEKKÜR

Bu kitabı yazmam için devamlı beni teşvik eden sevgili eşime ve beni destekleyen tüm aileme, kitabımı yazarken tıbbi konularda bana görüşlerini açıkça paylaşan ve ilk iki doğumumu gerçekleştirmeme yardımcı olan sevgili Dr. Meltem Özkan'a, tıbbi konularda yine büyük destek veren ve üçüncü doğumumu gerçekleştirmeme yardımcı olan sevgili Dr. Gülnihal Bülbül'e, tıbbi konularda kitabımla ilgili destekte bulunan Dr. Zerrin Özer'e, doğal doğum yapmamı destekleyen ve doğum sırasında yanımda bulunan doulam sevgili dostum Sima İbrahimiye Ölçer'e, çocuklarımı yetiştirmede ve son hamileliğimde her zaman yardımına koşan sevgili dostum Homeopat Burcu Budak Albayrak'a, hamileliklerimde ve çocuklarımda yaşadığım tüm hastalıklarda bana doğal ürünleriyle yardımcı olan Kimyager dostum Emine Koçer'e, holistik sağlık ve tıbbi konularda bana her zaman araştırmaları ile yön gösteren sevgili dostum Asena Devlet'e, bu kitabı yazmam konusunda beni ilk harekete geçiren sevgili Mutlu Dinçer'e, bilgileriyle çocuk yetiştirmemde bana katkısı olan çocuk doktorlarımız Hülya Sonugür ve Dr. Hüseyin Tapik'e, kitabımın hazırlanmasında bana destek olan yayıncım ve editörüm sevgili Aytaç Timur'a, kitabıma harika bir kapak tasarımı yaparak can veren sevgili Mirejna Gaboviç'e, doğal yaşam konusuna derinlemesine araştırmaya beni iten melek köpeklerim Efe ve Efe Jr'a, kedilerim Boncuk ve Mavişe, benim fikirlerime değer veren tüm arkadaşlarıma, kitabımda yer verdiğim konuları araştıran tüm annelere, kitabıma katkıda bulunan burada ismi geçmeyen ve daha hatırlayamadığım herkese, ve en önemlisi bana doğal annelik tecrübesini yaşatan kızlarım Melisa, Açelya ve Manolya'ya çok teşekkür ediyorum.

SAĞLIKLI BİR BEBEK DOĞURMAK İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER



Her anne ve baba bebeği sağlıklı olsun ister. Peki bunun için nelere dikkat ediyoruz? Bizim tüm satınalmalarımızın büyük sektörel şirketler tarafından yönlendirildiği günümüz toplumunda sağlıklı bir birey olmamız daha fazla para harcamamızı sağlıyor. Bu kısır döngüden çıkıp kendi sağlığımızın iplerini elimize alabilir miyiz? Tüketim toplumu bizi tüketmeden sistemin dışına nasıl çıkabiliriz?

Kendi hayatımda takip ettiğim ve uyguladığım pratik doğal ve sağlıklı yaşam konularını senelerdir Doğal Anneyim Blogum (<http://dogalanneyim.blogspot.com.tr>) , Bashico Blogum (<http://bashico.blogspot.com.tr>) ve Milliyet Blog (<http://blog.milliyet.com.tr/bashico>) üzerinden paylaşmaktayım. Bir yandan okuyup bir yandan hayatımda uygularken şimdiye kadar paylaştığım ve paylaşmaya vakit bulamadığım pek çok araştırdığım faydalı bilgiyi kitaplara aktarmaya karar verdim. Anne ve babalara yol gösterici olabilecek bu kitapta ilk önce kendi bedenimizden başlayarak sağlıklı bir bebek doğurmak için anne ve baba olarak nasıl bir strateji izlediğimizi sizinle paylaşıyorum.

DOĞAL BİR HAMİLELİK VE DOĞUM İÇİN YÖNTEMLER

HAMİLELİK ÖNCESİNDE ARINMA-DETOKS

Anadolunun yüzyıllardır bereketli toprağını, suyunu ve havasını günümüz dünyası ürünleri ne yazıkki hızla kirletiyor. Başta köylülerimiz en hijyenik üstün temizlik malzemelerini kullanıyor, binbir zahmetle yetiştirdiği yerli tohumu atıp hazır hibrit fideler ve yanında gelen böcek ilaçlarını kullanıyor. Suyumuz, havamız fabrikalarımızın atıklarıyla kirleniyor. Sadece bizim ülkemizde değil tüm dünyada bu şekilde bir ekolojik kriz yaşanmakta. Sağlıklı bebekler doğurmak bu anlamda vücudumuzu gerçek anlamda zehirli kimyasallardan ne kadar temiz tuttuğumuzla birbir ilişkili hale geliyor.

1. Hamilelik ile ilgili kararlarınızı verdiğiniz andan itibaren kendinize ve eşinize bedensel olarak hem içten, hem de dıştan bir arınma sağlamaya çalışın.
2. Sıcak, buharlı terleten hamamlar, kese, masaj toksinleri atmada iyi yöntemlerdir.
3. Alkol ve sigaradan, sigara içilen ortamdan uzak durun. Beslenmenize dikkat edin.
4. Çok gerekli olmadıkça kimyasal ilaç kullanmayın. İlaçtan önce doğal yöntemleri araştırın.
5. Evin havasını formaldehit, ksilen, toluen, amonyak, benzen, trikloretilen, alkol, aseton gibi zehirli maddelerden temizleyen bitkilerden (areka, salon ve bambu palmiyeleri, kauçuk, kardeş kanı, İngiliz sarmaşığı, ficus alii, salon eğreltisi, yelken çiçeği vb.) yararlanın.
6. Evde bakteri yayan, üst solunum yolu hastalıklarına yol açabilen klimaları mümkünse kullanmayın. Varsa 6 ayda bir

temizleterek filtrelerinin temizliğinden emin olun. Sıcağa dayanmanız mümkün değilse sadece nem alıcı modunda çalıştırın. Klimalı ortamdaysanız klima ayarlarının dışarıdaki hava sıcaklığından 5 derece daha düşük olması sağlıklıdır. 10 derece fark sizi hasta yapabilir. Dışarı 40 derece ise klima sıcaklığını 5'er derece düşürerek ideal olan 24-26 derece sıcaklığa indirin. Klimanın direk karşısında ve terli halde oturmayın.

7. Evde temizlik ürünü ve cildinize kozmetik olarak sentetik içeriklere sahip ürünlerden uzak durun. Özellikle potansiyel kanserojen olan SLS (Sodyum Laural Sülfat), paraben ve başka ismini telafuz edemediğiniz içerikler varsa kullanmayın.



Detoks çok derin bir konu ancak pratik olarak besinlerinize detoks yapabilirsiniz. Temizlik ve kozmetik ürünlerinize, mutfak ürünlerinize ve evinize detoks yaparak hayatınıza giren binlerce zararlı kimyasal maddeyi azaltmaya çalışabilirsiniz. Böylece karaciğerinize sağlıklı bir vücut için zararlı toksinleri atmaya çalışırken büyük kolaylık sağlamış olacaksınız. Vücudunuz buna harcayacağı enerjiyi iyileşmeye, genç, dinamik ve sağlıklı görünmeye harcayacak. Ekolojik olarak deniz, su, hava ve toprak kirliliğinin kaçınılmaz olduğu günümüz yaşantısında devamlı bir detoks halinde yaşamak sağlıklı bir gelecek nesil üretmek için tek çaremiz olarak görünüyor. Kitabın ilerleyen bölümlerindeki hamileliğiniz boyunca ve sonrasında kullanabileceğiniz pratik ev yapımı temizlik ve kozmetik tariflerini bulabilirsiniz.