

BÖLÜM 36

Çocuklarda Normal Uyku



Mert Cemal GÖKGÖZ¹

GİRİŞ

Uyku, yaşamımızın her döneminde olduğu gibi bebeklik ve çocukluk döneminde de fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimimiz açısından kritik bir öneme sahiptir. Hayati fonksiyonlarımızın devamı için yeterli ve sağlıklı bir uyku düzenini sağlamak gereklidir. Bu düzenin oluşumu ve fizyolojik değişimi yenidoğan döneminden başlayarak, infant, çocukluk ve ergenlik döneminde farklılıklar göstermektedir. Normal uyku tanım olarak çocuğun bağımsız olarak uykuya dalması, uyanmadan geçirilen uyku periyodlarının uzun olması, gece uyanma sonrası kendi kendine tekrar uykuya dalması ve yeterli uykuya ulaştıktan sonra uyanması olarak ifade edilebilir. (1) Sirkadien ritmin oluşumu ve gelişimi ile gece gündüz farkındalığının oluşumu neticesinde uyku-uyanıklık düzeni sağlanmaya başlar. Bu bölümde çocukluk döneminde uyku-uyanıklık düzeninin oluşumu, yetişkin döneme göre Rapid Eye Movement (REM)/ Non Rapid Eye Movement (NREM) uyku farklılıkları, yaşa göre ideal uyku süresi, kesintisiz uyku süresinin değişimi, gündüz uykusu sıklığı ve süresi, ideal uykuya geçiş süresi, gece uyanma sıklığı, çocuklarda polisomnografi bulguları, uyku ritüelleri ve hijyeni konuları ele alınacaktır.

SİRKADİEN RİTM VE UYKU-UYANIKLIK DÜZENİ

Sirkadien ritm, vücudun 24 saatlik gündüz-gece döngüsü içerisinde biyolojik, hormonal ve psikolojik etmenlerle oluşan döngüdür. Primer olarak hipotalamus yerleşimli suprakiazmatik nükleus tarafından düzenlenmektedir. Sirkadien rit-

¹ Uzm. Dr., Manisa Şehir Hastanesi Kulak Burun Boğaz Kliniği, drmcogkogoz@gmail.com

de devam etmelidir. Uyku öncesi melatonin salgısında azalmaya yol açan ekran maruziyetinden (telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon) kaçınılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Schwichtenberg AJ, Shah PE, Poehlmann J. Sleep and Attachment in Preterm Infants. *Infant Ment Health J.* 2013;34(1):37-46. doi:10.1002/imhj.21374
2. Sheldon SH. (2002). Sleep in infants and children. In Lee-Chiong T, Sateia MJ, Carskadon MA (Eds). *Sleep Medicine.* (p. 99-103) Elsevier - Health Sciences Division.
3. Rothbart MK, Sheese BE, Rueda MR, et al. Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life. *Emot Rev.* 2011;3(2):207-213. doi:10.1177/1754073910387943
4. Henderson JM, France KG, Blampied NM. The consolidation of infants' nocturnal sleep across the first year of life. *Sleep Med Rev.* 2011;15(4):211-220. doi:10.1016/j.smr.2010.08.003
5. Tikotzky L, DE Marcas G, Har-Toov J, et al. Sleep and physical growth in infants during the first 6 months. *J Sleep Res.* 2010;19(1 Pt 1):103-110. doi:10.1111/j.1365-2869.2009.00772.x
6. Sadeh A, Mindell JA, Luedtke K, et al. Sleep and sleep ecology in the first 3 years: a web-based study. *J Sleep Res.* 2009;18(1):60-73. doi:10.1111/j.1365-2869.2008.00699.x
7. Jiang F. Sleep and Early Brain Development. *Ann Nutr Metab.* 2019;75 Suppl 1:44-54. doi:10.1159/000508055
8. Paul GR, Pinto S. Sleep and the Cardiovascular System in Children. *Sleep Med Clin.* 2017;12(2):179-191. doi:10.1016/j.jsmc.2017.01.004
9. Bathory E, Tomopoulos S. Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care.* 2017;47(2):29-42. doi:10.1016/j.cppeds.2016.12.001
10. Blunden S, Galland B. The complexities of defining optimal sleep: empirical and theoretical considerations with a special emphasis on children. *Sleep Med Rev* 2014;18(5):371-8.
11. Colrain IM, Baker FC. Changes in sleep as a function of adolescent development. *Neuropsychol Rev.* 2011;21(1):5-21. doi:10.1007/s11065-010-9155-5
12. Smith C. Sleep states and memory processes in humans: procedural versus declarative memory systems. *Sleep Med Rev.* 2001;5(6):491-506. doi:10.1053/smr.2001.0164
13. Plihal W, Born J. Effects of early and late nocturnal sleep on declarative and procedural memory. *J Cogn Neurosci.* 1997;9(4):534-547. doi:10.1162/jocn.1997.9.4.534
14. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep Med Rev.* 2012;16(3):213-222. doi:10.1016/j.smr.2011.06.001
15. American Academy of Pediatrics. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations. *Pediatrics.* 2016;138(2) e20161601. doi:10.1542/peds.2016-1601
16. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, et al. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med.* 2016;12(6):785-786. Published 2016 Jun 15. doi:10.5664/jcsm.5866
17. Barry ES. What Is "Normal" Infant Sleep? Why We Still Do Not Know. *Psychol Rep.* 2021;124(2):651-692. doi:10.1177/0033294120909447
18. Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010;11(3):274-280. doi:10.1016/j.sleep.2009.04.012
19. McKenna JJ, Ball HL, Gettler LT. Mother-infant cosleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: what biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine. *Am J Phys Anthropol.* 2007;Suppl 45:133-161. doi:10.1002/ajpa.20736

20. Morelli, G. A., Oppenheim, D., Rogoff, B., & Goldsmith, D. (1992). Cultural variation in infants' sleeping arrangements: Questions of independence. *Developmental Psychology*, 28(4), 604–613.
21. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*. 2003;7(6):491-506. doi:10.1016/s1087-0792(03)90003-7
22. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev*. 2006;10(5):323-337. doi:10.1016/j.smrv.2005.11.001
23. Ferber R. (2006) *Solve Your Child's Sleep Problems*. New York, NY: Simon & Schuster
24. Mindell JA, Meltzer LJ, Carskadon MA, et al. Developmental aspects of sleep hygiene: findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Med*. 2009;10(7):771-779. doi:10.1016/j.sleep.2008.07.016
25. Touchette E, Petit D, Paquet J, et al. Factors associated with fragmented sleep at night across early childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005;159(3):242-249. doi:10.1001/archpedi.159.3.242
26. Paavonen EJ, Saarenpää-Heikkilä O, Morales-Munoz I, et al. Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts. *Sleep Med*. 2020;69:145-154. doi:10.1016/j.sleep.2020.01.009
27. Huang X, Wang H, Zhang L, et al. Co-sleeping and children's sleep in China, *Biological Rhythm Research*, 41:3, 169-181, doi: 10.1080/09291011003687940
28. Teti DM, Shimizu M, Crosby B, et al. Sleep arrangements, parent-infant sleep during the first year, and family functioning. *Dev Psychol*. 2016;52(8):1169-1181. doi:10.1037/dev0000148
29. Volkovich E, Ben-Zion H, Karny D, et al. Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study. *Sleep Med*. 2015;16(11):1305-1312. doi:10.1016/j.sleep.2015.08.016
30. American Academy of Pediatrics Task Force on Sudden Infant Death Syndrome, Moon RY. SIDS and other sleep-related infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics*. 2011;128(5):e1341-e1367. doi:10.1542/peds.2011-2285
31. Joosten K, de Goederen R, Pijpers A, et al. Sleep related breathing disorders and indications for polysomnography in preterm infants. *Early Hum Dev*. 2017;113:114-119. doi:10.1016/j.earlhumdev.2017.07.005
32. Savini S, Ciorba A, Bianchini C, et al. Assessment of obstructive sleep apnoea (OSA) in children: an update. *Acta Otorhinolaryngol Ital*. 2019;39(5):289-297. doi:10.14639/0392-100X-N0262
33. Aurora RN, Zak RS, Karippot A, et al. Practice parameters for the respiratory indications for polysomnography in children. *Sleep*. 2011;34(3):379-388. Published 2011 Mar 1. doi:10.1093/sleep/34.3.379
34. Cielo CM. Question 3: What are the indications for and challenges in performing polysomnography in infants?. *Paediatr Respir Rev*. 2019;30:27-29. doi:10.1016/j.prrv.2019.01.002
35. American Academy of Sleep Medicine. *International Classification of Sleep Disorders*, 3rd ed, American Academy of Sleep Medicine, Darien, IL 2014.