

UYKU HİJYENİ

Burak AÇIKEL¹

GİRİŞ

Uyku sadece uyanıklığın yokluğu değil, aktif bir nörofizyolojik süreç ve gelişmekte olan beynin birincil aktivitesidir. Uyku süresi, kalitesi ve mimarisi yaşam süresi boyunca, özellikle de yaşamın ilk 5 yılında değişir. Yenidoğanlar gününün %80'ini uykuda geçirir ve çoğu küçük çocuk ve okul öncesi çocuk günlerinin yarısından fazlasını uykuda geçirir. Uykunun canlıların hayatta kalması için gıda kadar önemli olduğu gösterilmiştir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, hayvanların yaşam sürelerinin uykudan mahrum bırakıldıklarında 2-3 yıldan sadece 5 haftaya, tüm uykudan mahrum bırakıldıklarında ise 2-3 haftaya düştüğünü göstermiştir. İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar, çocuklarda yeterli uykunun normal büyüme ve gelişme, anne ve aile refahı için gerekli olduğunu ve çocuk uykusunun yetişkin sağlığının önemli belirleyicileri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.¹

Yaşamın ilk yılı boyunca bebeklerin uyku düzeni dinamiktir. Yenidoğanlar genellikle gece boyunca 1-3 saatte bir sadece emzirmek için uyanırken, tipik 1 yaşındaki bebekler gece boyunca hiç uyanmadan 10-12 saat uyur ve bunu gün içi uykular takip

¹ Doç. Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları AD., acikel42@gmail.com

bekler (4 ila 6 aylık) ve yeni yürümeye başlayan çocuklar için, bu genellikle uykulu ama henüz uyumamış olarak yatağa yatırılmayı takiben yataktan çıkmayı içerir.

Çocuk ve aile sağlığı üzerinde önemli etkileri olan uykunun pek çok yönü vardır. Uyku modellerinin temel fizyolojisi ve gelişimi, normatif uyku süreleri ve etkileyen birçok faktör, çocukların uyku sorunlarını anlamak ve teşhis etmek için önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Mindell JA, Owens JA, Carskadon MA. Developmental Features of Sleep. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 1999 Oct;8(4):695–725.
2. Blunden S, Galland B. The complexities of defining optimal sleep: Empirical and theoretical considerations with a special emphasis on children. *Sleep Med Rev.* 2014 Oct;18(5):371–8.
3. Ferber R. *Solve Your Child's Sleep Problems: New, Revised, and Expanded Edition* [Internet]. Simon and Schuster. 2006 [cited 2023 Feb 27]. Available from: https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=4E5nDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=mISApGKjtO&sig=P-CCi2AvKg7pHu9gny-V3JKI5aeg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
4. Dahl RE. The impact of inadequate sleep on children's daytime cognitive function. *Semin Pediatr Neurol.* 1996 Mar;3(1):44–50.
5. Williams JA, Zimmerman FJ, Bell JF. Norms and Trends of Sleep Time Among US Children and Adolescents. *JAMA Pediatr.* 2013 Jan 1;167(1):55.
6. Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DYT. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010 Mar;11(3):274–80.
7. Hagan J, Shaw J, Duncan P. Bright futures. 2017 [cited 2023 Feb 27]; Available from: https://learn.pcc.com/wp/wp-content/uploads/UC2017_Bright_Futures.pdf
8. National Sleep Foundation. *Sleep in America Poll.* 2004.
9. Park J, Kim SY, Lee K. Effectiveness of behavioral sleep interventions on children's and mothers' sleep quality and maternal depression: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep.* 2022 Mar 9;12(1):4172.
10. Sytsma SE, Kelley ML, Wymer JH. Development and initial validation of the child routines inventory. *J Psychopathol Behav Assess.* 2001;23(4):241–51.
11. Mindell JA, Telofski LS, Wiegand B, Kurtz ES. A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood. *Sleep* [Internet]. 2009 May 1 [cited 2023 Feb 27];32(5):599–606. Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/32/5/599/2454387>

12. Galland BC, Mitchell EA. Helping children sleep. *Arch Dis Child* [Internet]. 2010 Oct 1 [cited 2023 Feb 27];95(10):850–3. Available from: <https://adc.bmj.com/content/95/10/850>
13. Dworak M, Schierl T, Bruns T, Strüder HK. Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children. *Pediatrics* [Internet]. 2007 Nov 1 [cited 2023 Feb 27];120(5):978–85. Available from: </pediatrics/article/120/5/978/71097/Impact-of-Singular-Excessive-Computer-Game-and>
14. Roehrs T, Roth T. Caffeine: Sleep and daytime sleepiness. *Sleep Med Rev*. 2008 Apr 1;12(2):153–62.
15. Garrison MM, Liekweg K, Christakis DA. Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment. *Pediatrics* [Internet]. 2011 Jul 1 [cited 2023 Feb 27];128(1):29–35. Available from: </pediatrics/article/128/1/29/30349/Media-Use-and-Child-Sleep-The-Impact-of-Content>
16. Thompson DA, Christakis DA. The Association Between Television Viewing and Irregular Sleep Schedules Among Children Less Than 3 Years of Age. *Pediatrics* [Internet]. 2005 Oct 1 [cited 2023 Feb 27];116(4):851–6. Available from: </pediatrics/article/116/4/851/68056/The-Associati-on-Between-Television-Viewing-and>