

BÖLÜM 2

Bebeklerde Uyku ve Eğitimi



Songül DERİN¹

GİRİŞ

Biz yetişkinler geceleri uykuya dalarız, bütün gece uyuruz ve sonra sabah olunca uyanırız. Gece boyunca, bir uyku döngüsü içinde hareket ederiz; yani hafif uykudan derin uykuya ve sonra rüya görme evresine geçeriz. Bu aşamalar arasında, tam olarak uyanmadan kısa süren yüzeysel uyanıklıklar yaşarız. Bu yüzeysel uyanıklıklar sırasında yastığımızı kabartabilir, battaniyemizi düzeltebilir ya da yatakta dönebiliriz ancak genellikle tam uyanmadan hemen uykumuza tekrar dalarız.

Uykumuz, bilim adamlarının biyolojik saat veya sirkadiyen ritim olarak adlandırdıkları bir iç vücut saati tarafından düzenlenir. Bunu esas olarak uyku-uyanıklık rutinlerimizle, ışığa ve karanlığa maruz kalarak yaparız. Bu biyolojik saatin ayrıca uyku veya uyanıklık için hazırlanmış belirli saatleri vardır. Bu, vardiyalı çalışanları rahatsız eden uyku sorunlarının yanı sıra jet lag'in da nedenidir. Hafta sonu geç saatlere kadar uyumak ve yatmak alışılan ritimleri bozar ve pazartesi sabahı alarmın çaldığı andan başlayarak iç saatlerimizi tekrar sıfırlamamız gerekir.

Bir bebek ise yetişkindeki gibi bir sirkadiyen ritimle (biyolojik saat) doğmaz. Yeni doğmuş bir bebeğin uyku-uyanıklık döngüleri, gündüz ve gece boyunca devam eder ve kademeli olarak belirli bir şekerleme uykusu (kestirme) ve gece

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., derinsongul7@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0001-8099-4460

E.A.S.Y. rutininin yapılması önerilmemektedir. Gece bebeğinizle aktivite yapmadan uykusu gelince sessizce beğiğine uyuması için koymanız önerilmektedir.

Beslendikten sonra on dakikalık aktiviteye uyum sağlayan bir yenidoğan bebek, üç kiloya ulaştığında 20 dakika, üç buçuk kilo olduğunda ise 45 dakika kadar uyanık kalabilmektedir. Bebeğiniz acıktığında saate bağlı kalmayıp hemen beslemelisiniz. Bebeğinizin doğum kilosunu ve kaç aylık doğduğuna göre bu sürelerin değişebileceğini unutmayın. Bu rutini saati saatine uygulamak yerine bebeğinizin ihtiyaçlarına ve işaretlerine göre uygulamalısınız, yukarıda verilen saatler sadece bir örnektir. Bu rutin gündüz rutindir, geceleri uygulanması önerilmemektedir. İlk 6 hafta bebeğinizin uyum dönemidir. Bu süreçte gece- gündüz düzenine henüz alışmamış olduğu için sık uyanabilir.

Sonuç olarak; bebeğinizi iyi gözlemleyip, verdiği sinyalleri anlamaya çalışarak ihtiyaçlarını gidermek, her zaman sağduyunuzu kullanmak, her bebeğin farklı olduğunu hatırlamak, ona yukarıda belirtilen yöntemlerle bir rutin oluşturmaya çalışmak ve tüm çabanıza rağmen yolunda gitmeyen bir Őey olduğunu düşünüp, hissettiğinizde bir uzmandan yardım almanız iyi olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, et al. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep Med Rev.*16:213–222.
2. Touchette E, Petit D, Tremblay RE, et al. (2009). Risk factors and consequences of early childhood dyssomnias: new perspectives. *Sleep Med Rev.* 13:355–361.
3. Dahl, R. E. (1998). The development and disorders of sleep. *Advances in Pediatrics*, 45, 73-90.
4. Armstrong KL, Van Haeringen AR, Dadds MR, et al. (1998). Sleep deprivation or postnatal depression in later infancy: separating the chicken from the egg. *J Paediatr Child Health.* 34:260–262.
5. Sadeh A, Tikotzky L, Scher A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Med Rev.* 14:89–96.
6. Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... Wise, M. S. (2016). *Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561. doi:10.5664/jcsm.6288
7. NICHD, Breastfeeding your Baby to Reduce the Risk of SIDS.
8. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. *PEDIATRICS*, 128(5), 1030–1039. 2011, doi:10.1542/peds.2011-2284
9. <https://www.nationwidechildrens.org/specialties/sleep-disorder-center/sleep-in-infants>
10. Pantley, Elizabeth. (2002). *The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways To Help Your Baby Sleep Through The Night.* Book, Page: 41-46.