

## BÖLÜM 28

### Çocuğumun Yatağını ve Odasını Ne Zaman ve Nasıl Ayırabilirim?



Fethiye KILIÇASLAN<sup>1</sup>



#### GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca ve halen dünyanın birçok yerinde birincil bakım verenle uyku alanını paylaşmak çoğu bebeğin normal bir deneyimi olmuştur ve bebeğin bu deneyimi yaşadığı kişi de neredeyse her zaman annesi olmuştur. Ebeveyn ve bebeğin birlikte uyuması, sadece oda paylaşımını değil, aynı zamanda yatak paylaşımını da içeren ve tartışmalara neden olan bir konudur. Yatak paylaşımı (bedsharing), bebeğin başka bir kişiyle aynı uyku yüzeyini paylaştığı bir uyku düzenini ifade etmektedir. Birlikte uyumak (cosleeping) ise aynı uyku yüzeyi olmaksızın bebek ile ebeveynin aynı odayı paylaşmasıdır.

Batı toplumlarında da birlikte uyumak yaygındır ve artan emzirme ile birlikte sıklığının arttığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar da emzirme ile birlikte uyumak arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. 1971'de 186 kültür üzerinde yapılan bir araştırma, tüm kültürlerde bebeğin bir kişiye duygusal yakınlıkta uyuduğunu ve kültürlerin üçte ikisinde anne ve bebeğin aynı yatağı paylaştığını bulmuştur. Devam eden araştırmalarda da birlikte uyumanın hala yaygın olarak uygulandığı gösterilmiştir. 2000 yılında ABD'de yapılan bir anket-

<sup>1</sup> Doç. Dr., Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., fethiyeklcaslan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-8131-8859.

şünün. Buradaki amaç, çocuğun güvende hissetmesini sağlamak ve siz orada olmasanız bile sizi hatırlatacak şeyler yaratmaktır.

- Ailenizin tercihlerine ve bebeğin mizacına bağlı olarak birçok yaklaşım işe yarayabilir. Ancak uyuyana kadar yanında kalmak, yanında oturmak, yatağına kadar eşlik etmek, hafta sonu bir gün birlikte yatmak gibi birkaç haftaya yayılan aşamalı bir geçiş iyi olabilir. Aşamalar arasında geçişlerin net olması ve çocuğunuzun geçişi fark etmesini sağlamak önemlidir.
- İstikrarlı ve tutarlı olun. Kendiniz ve aileniz için en rahat yaklaşımı seçip ona bağlı kalın.

Sonuç olarak; çocuğunuzun bu yeni sürece alışması zaman alabilir. Bu süreçte sabırlı olmanız, çocuğunuzun duygularını anlamanız, çocuğunuz için güven verici olmanız çok önemlidir. Son olarak, özellikle çocuğunuz hasta iken veya acı çekerken, size tekrar yakın olması gereken zamanlar olacaktır. Bu olduğunda geçici olarak tekrar yatağına girmelerine izin vermekten korkmayın.

## KAYNAKLAR

1. Ockwell-Smith S. How to Stop Cosleeping and Bedsharing <https://sarahockwell-smith.com/2016/04/12/how-to-stop-cosleeping-and-bedsharing/>
2. Community Paediatrics Committee CPS. (2004) Recommendations for safe sleeping environments for infants and children. *Paediatr Child Health*. 9:659-663.
3. Willinger M, Ko CW, Hoffman HJ, et al. (2003). Trends in Infant Bed Sharing in the United States, 1993–2000: The National Infant Sleep Position Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*.157(1):43-49.
4. Ball HL. (2003) Breastfeeding, Bed-Sharing, and Infant Sleep. *Birth*.30(3):181-188.
5. Ball HL. (2002) Reasons to bed-share: Why parents sleep with their infants. *J Reprod Infant Psychol*. 20(4).
6. Academy of Breastfeeding Medicine Clinical. (2008). Sleeping and Breastfeeding. Revision, March. The Academy Of Breastfeeding Medicine Protocol Committee.
7. Mindell JA, Sadeh A, Kohyama J, et al. (2010) Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Med*. 11(4):393-399.
8. Vennemann MM, Hense HW, Bajanowski T, et al. (2012) Bed sharing and the risk of sudden infant death syndrome: Can we resolve the debate? *J Pediatr*.160(1):44-48.
9. Moon RY, Darnall RA, Feldman-Winter L, et al. (2016) SIDS and other sleep-related infant deaths: Evidence base for 2016 updated recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics*. 138(5).
10. Blair PS, Fleming PJ, Bensley D, et al. (1999) Where should babies sleep—alone or with parents? Factors influencing the risk of SIDS in the CESDI Study. *British Medical Journal*. 319:1457-1462.
11. Aydın TB. Anne-Bebek Yatak Paylaşımının Bebeklerin Beslenme ve Uyku Düzeni Üzerine Etkisi. Uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi 2019.
12. Who wants to sleep alone? New evidence in support of cosleeping and the family bed. *Mothering magazine*. 2009;152. [cosleeping.nd.edu/assets/25460/shared\\_sleep\\_reprint.pdf](https://cosleeping.nd.edu/assets/25460/shared_sleep_reprint.pdf).
13. Fatih EO, Akyol AK. (2020) Altı-On İki Aylık Bebeklerin Uyku Düzenlerine İlişkin Anne Görüşleri. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9(2):172-182.