

unicef 
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu
Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

KÜÇÜK ÇOCUKLARDA UYKU BOZUKLUĞU

Uyku bozuklukları son derece yaygındır ve çocuğa bakan yetişkin için büyük zorluklara neden olur.

**UYKU BOZUKLUKLARININ OLUŞUMUNU
ETKİLEYEN FAKTÖRLER:**

- Psikotraumatik faktörler: akşam saatlerinde aile içinde yaşanan çatışmalar, çocuğun ağır bir korku duyması, yalnız kalma korkusu, yalnızlık korkusu (terk edilme), anne ve çocuk arasındaki duygusal bağın bozulması;
- Çocukların mizacının kalıtsal özellikleri, yani uykuya dalma, uyanma, uyku derinliği ve süresinin bireysel olarak oluşturulmuş düzenlilikleri;
- Yaş faktörü: Çocuk ne kadar küçükse, uyku bozuklukları geliştirme olasılığı o kadar yüksektir;
- kronik somatik hastalıklar;
- Çocuğun gelişim öyküsünde (anamnez) hamilelik ve doğum patolojisinin, yani merkezi sinir sisteminde perinatal hasarın varlığı.

**BİR ÇOCUĞUN UYKUSUNU BAŞKA
NELER ETKİLER?**

Parmak emme

Bebeğinizin daha önce başparmağını emdiğini fark etmişsinizdir. Ancak emmenin farklı bir anlamı vardır. Örneğin sadece başparmağını emmesi koşuluyla odadan çıkmanıza izin veriyor olabilir. Siz gider gitmez, ağlamamak için parmağını daha da güçlü bir şekilde emmeye başlayabilir ve emerek kendini rahatlatılabilir:



Yumuşak favori eşyalar

Psikologlar bunlara geçici, sakinleştirici öğeler adını veriyor. Bunlar gazlı bezden eski bir battaniyeye ve yumuşak oyuncaklara kadar çeşitli yumuşak şeyler olabilir. Bunlar birlikte olmak için güvenli ve emniyetli olan şeylerdir, “kötülükten korurlar” ve annenin dönüşünü vaat eder. Bir bebek oyuncak hayvanını elinde tutabilir veya onunla en beklenmedik şekillerde etkileşime girebilir. Örneğin bir eşarbi başının etrafına sarabilir, bir ucunu yüzüne sarkıtabilir ve parmağını emebilir. Böyle bir favori eşya bebek için şehirden ayrılırken unutulmayacak, bebeğin aniden hastaneye kaldırılması durumunda evde bırakılamayacak en önemli eşya hâline gelecektir.

İleri görüşlü ebeveynler, felaketi önlemek için bu eşyanın bir kopyasını yapacaktır (tıpkı bunun gibi bir tane satın alacaktır).



Ritmik hareketler

“Ritüeller”, bebeğinizin sizin yardımınızla geliştirdiği bir tür sakinleştirici alışkanlıklardır. “Ritüel”, belirli bir sırası olan eylemlerden oluşur. Siz kendiniz bir yatma ritüeli geliştirdiyseniz ve bebeğiniz bundan hoşlandıysa, her gece en küçük ayrıntısına kadar buna uymayı talep edecektir.

Tüm çabalarınıza rağmen çocuk yatmak istemiyorsa veya çığlık atmaya başladıysa, tek bir çıkış yolu vardır: Onu ağlarken asla yalnız bırakmayın, ama kucağınıza da almayın.

Yatmadan önceki zaman sessizlik olmalıdır. Akşam vakti, daha yeni yürümeye başlamış çocuğunuza disiplin öğretmenin zamanı değildir.



Dış uyarıcılar

Bazen çocuğunuzun sık sık uyanmasının nedeni bazı gece sesleri, sokak trafiği, alçaktan uçan uçaklar, dairedaki ayak sesleri, konuşmalar gibi dış uyarıcılar olabilir.

Misafirlerin uyuyan çocuğunuzun odasına girmesine izin vermeyin ve çocuğun yardımınıza ihtiyacı olduğuna emin olmadan siz de girmeyin. Bebeğinizin odasının kapısını aralık bırakın, böylece kendinizi rahatlatmak için zaman zaman içeri bakabilirsiniz.



İç uyarıcılar

Bebek genellikle uyku teröründen dolayı geceleri ağlar. Ama siz ona yaklaşıp yaklaşmaz hemen sakinleşir.

Bu davranış şımartılmaktan korkan ve bu nedenle okşamayan, kucaklanmayan çocukların tipik bir davranışıdır. Sizin tepki verdiğiniz çılgık atma, ağlama eylemi ile çocuk kendisine gösterilen ilginin eksikliğini telafi eder, sevginiz için "savaşır". Bebeğiniz gece boyunca ağlayarak veya sizi çağırarak uyanırsa, geciktirmenin bir anlamı yoktur; ona hemen yaklaşmak daha iyidir.

Bebeğiniz için minimum konfor yaratın: Onu hemen yataktan çıkarın ve içecek bir şeyler verin. Aydınlık bir odada, elinde oyuncaklarıyla uyanmak onun için çok daha keyifli olur.

Daha büyük çocuklarınız varsa, bebeğe eşlik edebilirler. Bu tür sabah oyunları aile içinde çocuklar arasında güçlü ve kalıcı bir sevginin anahtarıdır. Bir çocuğun sabah ve öğleden sonra dinlenmesi gerekir. Ancak uykuya dalmaz ve oynamaya başlarsa da üzülmeyin. Böyle de dinlenir.



YETERLİ UYKU İÇİN TEMEL KURALLAR

1. Çocuğu yatağa yatırırken bir dizi eylemde bulunmak (“yatma ritüelleri”). Yatma ritüelleri şunları içerir: çocuğa banyo yaptırmak, kitap okumak, gece lambasını açmak, ninni söylemek, çocuğun başını, kollarını ve gövdesini okşamak (“anne masajı”).

2. Yeni doğmuş bir bebek ve yaşamın ilk aylarındaki bir çocuk için banyo gereklidir. Monoton hareketlerin bebeği sakinleştirdiği ve kolay uyuttuğu bilinmektedir. Bu yüzden bebek bir yandan diğer yana sallanabilen bir beşiğe yerleştirilir. Tekerlekli yataklar daha büyük çocuklar için kullanılır ve sallanmaya uygun değildir.



3. Ninniler söylemek. Ninninin ritmi ve çeşitli tıslama ve ısıık sesleri sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Konuşmanın monoton, ritmik yapısı bebeği sakinleştirir ve uykuya dalmasına yardımcı olur. Sakin konuşma, sevilen birinin şefkati yatıştırır, bebeğe sevildiğine ve önemsendiğine dair bir güven duygusu verir. Ninni işitme gelişimini etkiler, çocuğa cümlelerin nasıl kurulacağını, kelimelerin nasıl birleştirileceğini öğretir.

Tonlama açısından ninnilerin ses “kalıbı”, özellikle bebekler tarafından tercih edilen sevgi dolu bir konuşmadır. Sakin ve güvene dayalı bir iletişim ortamı yaratarak hem bebeğe hem de anneye fayda sağlar.



Yatmadan önce çocuğunuza ninniler söyleyin ve çocuğunuzu kolay anlaşırlı bir şekilde geliştirin. Sizin ve bebeğinizin hoşuna gideceğini umduğumuz ninnileri sizinle paylaşıyoruz.

NİNNİLER

Oh, güle güle, güle, kenarda bir kedi var.
Fakir değil, zengin değil, üç yavrusu var.
Üç yavrusu var, hepsi banklarda oturuyor, hepsi banklarda oturuyor,
Yağlı lapa yiyor.
Biri gri, biri beyaz, üçüncüsü de saf Vanya, babasını aramıyor!

Beşiği sallamaya başladılar,
Misha'yı uyutmaya başladılar,
Melodiyi çalmaya başladılar,
Misha uyumaya başladı.

Ay, luli-luli-luli,
Herkes uyuyor.
Vanechka uyumuyor, pencereden dışarı bakıyor.
Pencerenin altında horoz ötüyor.
Vanya bahçeye girecek, Horozu temizleyecek.

Oy, kachi, kachi, kachi,
Başlarında somunlar, ellerinde zencefilli çörekler, ayaklarında elmalar, yanlarında tatlılar - altın dallar.

Güle güle güle güle,
Havlama köpekçik,
havlama,
Horoz, bağırma,
Vanyushka'yı uyandırma.
Vanyushka'm uyuyacak da büyüyecek.
Daha uzun uyuyacak, daha da büyüyecek.

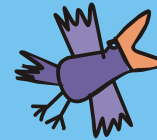
Uyku pencerelerden içeri gir,
Selam verir.
İçeri gel
Uyku, eve gir, sakinleşelim.

Uyu, uyu, uyu,
Bahçede küçük tavşanlar var.
Tavşanlar ot yer,
Vanya uyur.
Uyu, uyu, uyu,
Acele et ve uyu.
Suya gideceğim, tavşanlar için çay yapacağım.

Ay, salla, salla, salla, uyu,
Olenka, ağlama,
Sen, Olenka, ağlama,
Sana bir Kolach alacağım.
Uyu Ölya, ağlama, sana üçünü de alacağım

Oh, uyu, uyu, uyu,
turnalar burada
Uçup giderlerken,
Herkes onlara baktı,
Turnalar ötüyordu,
Kediler mırıldanıyordu.

Sallan, sallan, sallan,
sallan,
Babam bir kalach, Olenka bir sepet ve Vanya bir balalayka getirecek.
Beşiği sallarım, balalayka çalarım, şarkı söylerim, şarkı söylerim e bebeğim



Oh, ninni, ninni,
Bize doğru uçtular,
Bize doğru uçtular,
Onlara baktık,
Uçtular, uçtular,
Huş ağacına kondular.
Huş ağacı gıcırıyor da
gıcırıyor, Vasya'm uyuyor
da uyuyor.

Uyku dağda dolaşır,
Uykuyu kolunda taşır,
Bütün çocuklara satar,
Bizim Gala'ya verir.

4. Yatmadan önce çocuğun daha fazla hareket etmesini önlemek, sessiz ve sakin aktiviteleri tercih etmek.

5. Hafta sonları da dâhil olmak üzere sabahları aynı saatte uyanmayı içeren bir uyku programı oluşturmak



6. Gündüz uykusuna karşı duyarlı bir tutum. Çocuklar için uzun gündüz uykuları zorunlu değildir. 8 aylık olduktan sonra birçok çocuk gündüz uykusuna ihtiyaç duymaz. 3 aylık ve daha büyük bir bebeğin günlük uyku süresi ortalama 14 saattir. Tercihen, bu sürenin büyük kısmı gece saatlerinde olmalıdır. Gündüz uykusu uzamışsa, gece uykusu da muhtemelen kısalacak ve buna çoklu dürtüler eşlik edecektir.



7. Gece uyanmalarına son vermek. Bebeklerin çoğu 6 aylıktan sonra gece boyunca uyur. Altı aydan sonra gece emzirme, biberondan emzirme ve su içirme için çocuk uyandırılmamalıdır. Uyuyan bir bebek bile alışılmış davranış kalıplarını bir veya iki denemede öğrenebilir. Anne uyanma sırasında çocuğu kucağına veya kendi yatağına alırsa, bu bebeğin daha sonra gece boyunca uyuması pek olası değildir.

8. Gece uyandığında çocuğunuzun yatağına gidip onu kucağınıza almamalısınız. Bebeği uzaktan, sevecen bir sesle, ninnilerle "sallayabileceğinizi" unutmayın.



9. Çocuğunuzu yatağına yatırırken mümkün olduğunca az gürültü ve ışık olmalıdır ve oda alıştığı sıcaklıkta olmalıdır. Bir bebeğin televizyon, radyo vb. açıkken uyumaması gerekir.

Sağlık Kurumu "Şehir
Klinik Çocuk Psikiyatri
Dispanseri" Psikologu
A. A. Nichkasova

