

Bebeđimin uyku saatleri Rehberim



Ebru Yigitsoy

Pediatric Uykü Uzmanı & Ebeveyn Kocu

Instagram: @uyumayiogreniyorum

Website: www.uyumayiogreniyorum.com

Danismanlik hattimiz: 004366565576126

Hoşgeldiniz

Sevgili ailelerim,

@uyumayiogreniyorum ailemize hoş geldiniz!

Bir uzman olarak, fakat aynı zamanda bir anne olarak uyku sorunlarının bebeğinize ve size olan

etkilerini çok iyi biliyorum. Sadece yaşayan

bilir.. Yorgunluk, bitkinlik! Bebeğiniz

uykusuzluktan çok huzursuz, fakat sizde

öylesiniz. Size güzel haberim var! Doğru ve sağlıklı adımlarla birlikte kaliteli uykularınıza

kavuşmanız asla imkansız değildir!

Bu dosyamızda bebeğinize uygun uyanıklık

sürelerimizi paylaşıyorum.

Sağlıklı uykular diliyorum.

Sevgilerimle,

Ebru Yigitsoy

Temel adım: Uyku hijyeni

Kaliteli uykularımızın 5 temel adımı vardır. Bu adımlara uyku hijyenide diyebiliriz.

Peki bu 5 temel adımlar nelerdir?

1. Uyanıklık süreleri

- Bebeğinizin uyanıklık süreleri dengede olması oldukça önemlidir. Aşırı yorgunluğu mutlaka önlüyoruz. Miniklerimiz aşırı yorgun olduğunda (ihtiyacından çok daha fazla uyanık kaldıklarında) vücutta çok fazla stres hormonu salgılanır. Böylelikle uykular dengesini kaybeder ve sonuç olarak gece çok fazla uyanmalar, sabah erken uyanma ve gün içerisinde kısa uykular ve uykuya geçişlerde zorluk görebiliyoruz.

2. Uyku rutinleri

- Uyku rutinleride oldukça önemlidir. Uyku rutinleri bebeğinize uykuyu hatırlatır. Güçlü bir uyku sinyalidir. Uyku rutinlerini her uyku öncesi sabit bir sıralamaya göre uyguladığınızda bebeğiniz bir sonraki adımın ne olacağını tahmin etmeye başlayacaktır ve burada bir güven oluşur. Uykuya giden bir yolculuk! Adım adım uykuya hazırlanıyor bebeğiniz. Rahatlatır ve uykunun kalitesini arttırır.



Temel adım: Uyku hijyeni

3. Uyku ortamı

- Uyku ortamınızın yeterince karanlık olması uyku hormonun salgılanmasını desteklemektedir. Aydınlık ise uyku hormonunu bastırır ve uyanıklık hormonun salgılanmasını destekler. Uyku ortamınızın oda derecesi amerikan pediatri kurumuna göre 18-21 derece arası güvenli ve uygundur.

4. Uyku kıyafeti

- Bebekler sıcak ve soğuktan oldukça etkilenir. Bu konumuzda dengeyi korumamız oldukça önemlidir. 18-21 derece arasında uyku kıyafetiniz 2.5 TOG uyku tulumu uygundur.

5. Uyku arkadaşı

- Uyku arkadaşı bebeğinize uykuyu hatırlatır. Uykuda bebeğinize yoldaştır. Bebeğiniz uyku arkadaşını gördüğünde uykuyu hatırlar ve uykuya hazırlanır. Uyku arkadaşınızın güvenli olduğunda emin olunuz. Uyku arkadaşınız bez şeklinde olmasın. Boncuk gözleri olmasın. Kopabilen düğmeleri veya farklı parçaları olmasın. Sesli veya ışıkları olmasın. Uygun uyku arkadaşın resmini sizinle örnek olarak bir sonraki sayfada paylaşıyorum.

Örnek (güvenli) uyku arkadaşı



Uyanıklık süreleri - Uyku saatleri

4-6 ay

Uyanıklık süresi: 2 ila 2.5 saat

Toplam uyku sayısı: 3 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 3 ila 4 saat

6-9 ay

Uyanıklık süresi: 2.5 ila 4 saat

Toplam uyku sayısı: 3 ila 2 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 3 saat

NOT: 6 ve 9 ay döneminde 3 uykudan 2 uykuya geçiş dönemi vardır. 7 ila 8 ay döneminde üçüncü uykuyu genelde çoğu bebemiz bırakmaya hazır olabiliyor.

9-12 ay

Uyanıklık süresi: 3 ila 4 saat

Toplam uyku sayısı: 2 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 3 ila 2.5 saat

Uyaniklik süreleri - Uyku saatleri

12-18 ay

Uyaniklik süresi: 3 ila 6 saat

Toplam uyku sayısı: 2 ila 1 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 2 saat

NOT: Ortalama 12. aydan itibaren tek uykuya gecis dönemi vardır. Fakat cogu bebegimiz genelde tek uykuya 15. aydan itibaren gecis yaptigini görebiliyoruz. Tek uykuda 4.5 ila 6 saat uyaniklik süresini takip edebilirsiniz

18-24 ay

Uyaniklik süresi: 5 ila 6 saat

Toplam uyku sayısı: 1 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 2 saat

+2 yaş

Uyaniklik süresi: 5 ila 7 saat

Toplam uyku sayısı: 1 - 0 uyku

Toplam uyku saati gün içerisinde: 2 ila 0 saat

NOT: Ortalama 3 yaştan sonra öğlen uykların sonlanabildiğini görebiliyoruz.

Size de Tanıdık Geliyor Mu?

Bebeğiniz gece boyunca tekrar tekrar uyanır, uykuya dalmakta zorlanır ve gün içinde sadece kısa şekerlemeler yapar: İkinizde, aileniz ile birlikte, çok yorgun ve bitkinsiniz. Çocuğunuz uykusuzluktan gün boyu huzursuz, ama ebeveyn olarak siz de öylesiniz! Tükendiniz. Ayrıca internette veya kitaplarda çok fazla bilgi okuyorsunuz, ama nereden başlamanız uygundur? Çocuğunuz için uygun olan nedir? Çocuğunuzun karakterine hangi bilgiler uyuyor? Okuduğunuz araştırdığınız bilgiler yüzeyseldir. Derinliği nelerdir? Tam olarak ne yapılmalıdır?

Uykusuzluk nedeniyle veya çocuğunuz biberon/emzirme yardımı ile uykuya geçiş yapıyorsa, gün içinde iştahının azaldığını da fark edeceksiniz. Ayına uygun sağlıklı gelişim, yeni becerilerine ulaşmasında çok daha zordur, çünkü çocuğunuz kendini huzursuz hisseder ve enerjisini yeterince şarj edemez. Vücut bitkin olduğunda ise gelişimine yansımaktadır.

Uykusuzluk sizi ebeveyn olarak da etkiler. Gerçekten sağlıklı mutlu bir ebeveyn olmak istiyorsunuz ama artık o enerjiye sahip değilsiniy. Çocuğunuz ile oyun oynamak ya da dışarı çıkmak gibi aktiviteler mesela, eşiniz ile vakit geçirmek, sosyal hayatınız.. hepsi çok ağır geliyor.. Buna gücünüz yok. Aynı zamanda neşeli, aktif, eğlenceli bir anne veya baba olmayı çok isterken.. Sizde ebeveynliğin tadını çıkarmak istiyorsunuz, fakat böyle bir durumda bu nasıl mümkün olabilir?

Çok uykusuz olduğunuz için ilişkiniz de etkileniyor. Huzursuzluk ile gelen ani 'patlamalar, sinirlenmelere' neden olur. Artık ailenizdeki uyumu bulamıyorsunuz.

Belkide çalışmaya başladınız ve konsantrasyonunuzu koruyamıyorsunuz. Sürekli yorgunluktan dalgınsınız.

*Bu güne kadar 3000'den fazla aileye tam olarak sizin yaşadığınız
problemlerle yardımcı olabileceğinize şansına sahip oldum! Sizi neler
engelliyor? Kendi düşünceleriniz mi?
Her bebek uykuyu çok ama çok sever, yeter ki doğru adımlar ile
ilerleyiniz! İstikrar, azim ve gayret ile!*

Memnun Ailelerimiz

Merhaba Ebrucum çok iyim

😍 Eslem artık kendi kendine uyumayı öğrendi buralara geleceğini hiç tahmin edemezdim. Bi kaç defa ara vermek zorunda kaldık rahatsızlığından dolayı, zor günlerden geçtik rahatsızlığı bi yandan uyku düzeni olmaması çok yorulduyduum artık ama iyiki sizle bu yola çıktım ❤️



Okadar çok şey öğrendimki bu eğitimde basta sabırlı olmak ve bu sizin desteğinizle 🥰

Bizi adım adım takip ettiniz yardımcı oldunuz. Allah sizden razı olsun 🥰

🙏 Sizi herkeze tavsiye edebilirim !!

Ve uzulerek veda ediyorum 😭 İyiki varsınız ❤️❤️❤️

22:35

Tekrar tekrar çok teşekkür ederim Ebru hanım! Size başlamadan önce biz 2/2,5 saat salladığımızı biliyorum

😭 gece bazen uyanıp saatlerce uyumazdı.. saatlerce ağlayarak salladığımızı biliyorum o ağlardı ben ağlardım 😊 okadar yorucuymuş ama simdi!! Tabi bazı günler inislerimiz cikislarimiz oluyo bebislerimiz robot degiller 😊 ama suan geldigimiz nokta HAYALIMDI resmen, insanlar anlatirdir benim bebegim boyle kolay uyuyo boyle uzun uyuyo okadar imrenirdimki 😊😊 size ne kadar tesekkür etsem az, o guzel enerjiniz samimiyetiniz sabriniz 😊 ailemizden biri oldunuz resmen 😊 iyiki iyikiiii varsınız ❤️

21:36

İyiki sen yine sen demek istiyorum sadece. Daha önce ilk cocuguma uyku eğitimi verdim ama seninle edindiğim tecrübe çok farklıydı. Herseyden önce insani acıdan okadar sıcak ve içtensinki..insanin resmen içi aciliyor seninle konustukca ve motive ediyorsun. Emirle çok zorlu bir süreçten geçtik..defalarca hastalık, atak ve dis dönemlerinden geçtik..ara verdik..ben vazgeçtim sen vazgeçmedin bizden ve düşe kalka basardık 🙏 ve inan senin sayesinde oldu..isim bitti diyerek kenara çekilmedin..oglum uyuma sertifikasını alana kadar bırakmadın bizi ve bunun için çok tsk ederim sana. Artık Emir uyuyor..10 aylık ve yatagina koyup öpüp cikiyorum..kendi kendine uyuyor..ve deliksiz uyuyor. Uyansa bile destek olmadan kendi kendine tekrar uykuya geçebiliyor 🗣️



Masallah bebegime ❤️

İyiki varsın ❤️😘

10:54

Bir aile olarak dileğinize ulaşmanıza 1 adım kaldı

- Uyumayı öğreniyorum:

- sizin ve ailenizin daha iyi bir gündüz ve gece dinlenmesine
- iç huzurunuzu yeniden bulmasına
- aileniz ve günlük yaşamdaki uyumu bulmanıza yardımcı olabilir!

Size ve ailenize yardımcı olmak için özel olarak sunduğumuz
www.uyumayiogreniyorum.com websitemizde **genis**
kapsamli hizmetlerimize göz atın!

EREHBER10 kodu ile online master akademimize özel %10
indirim ile üye olun!

[BU LINKE](#) TIKLAYABİLİRSİNİZ veya
www.uyumayiogreniyorum.com sayfamızdan kurslarımızı
inceleyebilirsiniz.

Özellikle sizin, bebeginiz, aileniz için!

Kucak dolusu sevgiler,

Ebru Yiđitsoy

pediatrik uyku ve ebeveyn egitmeni

Instagram: @uyumayiogreniyorum

Web sitesi: www.uyumayiogreniyorum.com

Whatsapp (mesaj) danismanlik hattımız: 004366565576126