

**MERHABA UYKU EĞİTİM SÜRECİMDEN SONRA YAPMANIZ GEREKENLER İLE İLGİLİ BİLGİLERİN OLDUĞU BU DOSYADA EĞİTİM SONRASI KARŞILAŞABİLECEĞİNİZ DURUMLAR MEVCUTTUR.**

Uyku bir disiplin ve düzendir, zaman zaman bozulabilir. Sonraki dönemlerde uyku düzeni ile ilgili

karşılaşabileceğiniz bazı zor durumlar da neler yapmanız gerektiği aşağıda bulabilirsiniz.

**1.Tatile gittiğinizde uyku düzeniniz bozulabilir, paniğe kapılmayın uyku saatlerini geçirmemeye gayret sarf edin. Sizin kararlı ve düzenli tutumunuz çocuğunuza da yansiyacaktır. .**

**2.Günlük rutininizde bebeğinizi başka yerde uyutmanız gerekebilir. Uyku arkadaşını yanınıza**

**almayı unutmayın ve yatacağı yatağa koyun. Uyuyacağı odaya en az 15 dakika önce girin ve**

**alışmasını sağlayın.**

**3. Bebeğiniz bebek arabasında uyuya kalabilir. O artık kendi kendine uyumasını bilen bir**

**bebektir arabada da uyuyabilir. Uykusu daha kısa sürebilir bu normaldir.**

**4. Sabah çok erken uyanabilir(05.00-06.00) uykusu kaçmış yada onu uyandıran bir durum**

**olabilir. Dert etmeyin bebeklerde bu ara ara yaşanır. Yine de saat 6' dan önce onu almayın,**

**uyumasa bile yatağında zaman geçirin. Günlük uyku saati rutinlerine göre davranın gün**

**içinde uyuyacağı uyku durumuna göre daha erken yada daha geç yatırabilirsiniz. 24 saatlik**

**döngü içinde bebeğiniz açığı kapatacak normal düzenine dönecektir.**

**5.Gece yatağında uyanıp yürümeye çalışabilir. Özellikle 1 yaş civarlarında bu görülür, gün**

**içinde bebeğinize daha fazla egzersiz yaptırmanızı öneririm.**

**6.Diş çıkartmaya başlayabilir. Uyku düzeniniz bir anda allak bullak olabilir, ağrısı olabilir.**

**Bebeğinizi rahatlatıcı şeyler yapın ve doktorunuza danışarak ağrı kesici vb. verebilirsiniz.**

**Geçici bir dönemdir korkmayın ama unutmayın ki bebekler anne kucağını ya da ebeveyn**

yatağına çabuk alışırlar. Sonraki günler biraz zor olabilir, kararlı olun ve yatağına yatırın.

**6. Kreşe başlayabilir. İşe başlamak zorunda kalmış olabilirsiniz ya da sosyalleşmesi için kreşe**

**başlayacaksa uyku alışkanlığını ve saatlerini öğretmenine söyleyin ve anlatın onun da sizin**

**uyguladığınız düzenden haberdar olması gerekmektedir.**

**7. Uykuya giderken ağlamaya başlayabilir. Bu büyüme dönemlerinde karşılaşılabileceğimiz bir**

**durumdur. Uyku öncesi rutininizi 15 dakika daha artırın ve özellikle bebeğinizin odasında**

**zaman geçirmeye gayret gösterin. Zamanla ağlamalar bitecektir.**

**8. Sabahları birden her zamanki saatinde uyumayabilir. Bu genellikle tek uykuya geçen**

**bebeklerde olur.**

**9. Başka bir eve taşınmak zorunda olabilirsiniz. Bebeğinizin yeni odasına alışması ve**

**değişikliğe uyum sağlaması zaman alabilir. Ona karşı anlayışlı olun ama düzeninizi bozmamaya çalışın.**

**10. İşe başlayabilir bebeğinizi bakıcıya, anneanne veya babaanneye bırakmak zorunda**

**kalabilirsiniz. Bu dönemde sizin uyku eğitiminde uyguladığınız süreci onlarda uygulamalarını isteyiniz.**

**11. Evinizde yatılı misafir olabilir. Bebekler bunu çok iyi bilir ve kullanırlar aman dikkat evde**

**misafir varken de uyuması gerektiğini bilmeli taviz vermeyin tepki gösterebilir ama uyuyacaktır. Eğer bir defa alırsanız hep isteyecektir unutmayın.**

**12. Evde birileri varken uyumayabilir. Özellikle öğle uykularında evde başka bir çocuk varsa**

**uyumamak için direnebilir. Bu süreçte onu anlamanız gerekir. Tabi uykusuz dolaşmaması da gereklidir. Belki diğer bebekleri de başka odaya yatmaya yönlendirebilirsiniz, " güle güle ya da iyi geceler/iyi uykular " yaptıktan sonra uyumaya gitmemiz daha iyi olabilir.**

**13. Dışardan koş koş eve gelirsiniz ama uyumaz, en çok yapılan hatalardan biridir. Anne**

**bebeği yatağında uyusun diye dışardan koş koş eve gelir hemen bebeğini yatağa koyar ve**

çıkır. Unuttuğu bir şey vardır ki bebeği onca kalabalığın içinden çıkmıştır ve eve adapte

olamadan neye uğradığını şaşırmıştır. İşte bu durumlarda savunma mekanizması ortaya çıkar ve çok uykusu olsa da uyumaz. Böyle durumlarda eve uyku saatinden en az 30 dakika önce gelmenizi öneririm eğer gelemiyorsanız bebeğinizin eve alışmasını ve uykuya hazırlanmasına zaman tanıyın.

### **Başka evde uyurken yapılması gerekenler:**

Evde sevdiği bir oyuncacı ya da uyku arkadaşı, yastık ya da battaniye gibi uykuya ilişkilendirdiği bir şeyler varsa yanınıza alabilirsiniz.

1. Yatacağı odada ona uygun bir yer hazırlayın beşik park yatak yoksa yer yatağı ya da güvenlik önlemi alınmış koltuk vs.

2.Yatacağı odaya rutinden 15-20 dakika önce girip odayı tanımasına ve keşfetmesine izin verin ( kendi gezinsin emeklesin ya da kucağınıza alın kapıyı perdeyi avizeyi camı gösterin karıştırmak isterse karıştırmasına müsaade edin.

3.Daha sonra rutinelere başlayın ve rutinleri yarım saat yapın mutlaka

4. Şu anki pozisyonunuz nasılsa yatırın ve yerinizi alın ya da odadan çıkın.

### **Bebek arabasında uyutma yöntemi;**

Yanınıza sevdiği bir oyuncak ya da uyku arkadaşı varsa alınız.

Bebeğinizi besledikten sonra kucağınızda 4,5 dakika sakinleştirip uyku vakti olduğunu hatırlatın daha sonrasında iyi uykular dileyerek bebek arabasına koyun. Yanına oyuncacını verin, müzik kullanıyorsanız müziğini açabilirsiniz.

Bebek arabasının yönü size değil, dışarıya dönük olmalı.

Çok güneşe maruz kalabileceği bir yerdeyse arabanın tentesini indirin, gerekirse bir örtüyle ışığı kesin.

Ve ilk denemelerinizde bebeğinizi gezdirerek uyutun.

Yukarıda sayılanlar genellemedir. Sizin bebeğiniz de belki hiç biri olmayabilir ama bunlardan bir ya da birkaçıyla karşılaşırsanız artık ne yapmanız gerektiğini biliyorsunuz. Sizi ve bebeğinizi tanımak güzeldi. Bizimle uyku eğitim sürecini yönettiğiniz için teşekkür ederiz.

[www.uykurehberim.com](http://www.uykurehberim.com) – Gözde Yıldız



# UYKU REHBERİM

daha fazla uyuyun