

Uyku



Sabır, övgü ve huzur

Bebeklerinin uyumamasının birçok sebebi vardır. Altı haftalık bir bebeğin gece boyunca uyumaması çok normaldir. Çocuğunuzun gerçekten rahatsız mı, yoksa yalnızca kıpır kıpır mı olduğunu anlamak konusunda kendinize güvenin. İçgüdülerinize güvenin.

Onu belirli bir saatte (gündüz ve gece) yatağa koyarak, hayatının erken dönemlerinde düzenli bir uyku rutini belirlemeye çalışın. Yenidoğan bebeğinizi ilk altı ay boyunca kendi yatak odanızdaki beşikte sırt üstü yatırın. Rahatlayabilmesi için ılık, konforlu bir yer hazırlayın. Alışkanlık haline gelebileceğinden, bebeğinizi uyutmak için onu her zaman sallamaktan veya 'beslemekten' kaçının. Yetişkin yatakları bebekler için tasarlanmamıştır ve güvenlik standartlarına uygun değildir. Yalnızca anne sütüyle beslenen bebekler yatakta emzirilmeli, yatağın dış tarafına konulmalı ve emzirildikten sonra beşiğe geri götürülmelidir.

Uyku saatinde çocuğunuza bir şeyler okumanız onu rahatlatır ve birlikte biraz özel zaman geçirmenizi sağlar. Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, gece lambasını açık bırakmayı deneyebilirsiniz. Yatak ıslatma, hem siz hem de çocuğunuz için stresli bir durum olabilir ve çocuğunuzun uyanmasına neden olabilir. Bazı çocukların tuvalet alışkanlığını diğer çocuklardan geç edinmesinin sebeplerini tespit etmek kolay değildir. Sabrınızı kaybetmemeye çalışın ve onu cezalandırmayın. Çocuğunuz bunu kasıtlı olarak yapmıyor. Çocuklar kendi tempolarıyla öğrenirler ve aldıkları övgü ve destek onlara yardımcı olur.

Odasındaki sıcaklığı 16-20°C arasında tutarak, bebeğinizin güvenli ve kesintisiz bir uyku çekmesine yardımcı olabilirsiniz. Basit bir oda termometresi, sıcaklığı kontrol altında tutmanıza imkan verecektir.

1.

Bebeğim geceleri uyandığında o kadar yorgun oluyorum ki, aynı yatakta yatmak daha kolay görünüyor.

2.

İlk altı ay boyunca bebeğinizin uyuması için en güvenli yer, yatağınızın yanında duran beşiğidir. Düzenli bir uyku rutini belirlemeye çalışın.

3.

Bebeğinizi nasıl güvende tutacağınız ve nasıl uyutabileceğiniz hakkında bilgi almak için sağlık grevlinizle görüşün.

Aynı yatakta yatmak asla tamamen güvenli değildir. Özellikle aşağıdaki durumlarda, bebeğinizin sizin yatağınızda yatması çok tehlikelidir:

- Siz veya partneriniz sigara içiyorsanız (yatakta veya evde hiç sigara içmiyor olsanız bile).
- Alkol veya uyuşturucu kullandıysanız.
- Sizi serssem yapacak ilaçlar aldıysanız.
- Bebeğiniz prematüre doğduysa (37 haftadan önce doğduysa).
- Bebeğiniz düşük kilolu doğduysa (2,5 kg'dan zayıf).
- Siz veya partneriniz aşırı kiloluysa.

Koltukta, sandalyede veya kanepede birlikte uyuyakalmanız çok tehlikelidir. Ayrıca bebeğin yetişkin yatağında tek başına yatırılması da çok risklidir.

Güvenli bir uyku ortamı

1. Bebeğinizi 'ayaklar ayaklara' pozisyonunda yerleştirin, örn. bebeğin **ayakları**, beşiğin **ayaklarına** gelecek şekilde.
2. Yenidoğan bebekler, ebeveynlerin yatak odasında veya gün boyunca sizin de bulunduğunuz bir odadaki beşikte uyumalıdırlar.
3. Bebeğin bulunduğu ortamın çok sıcak veya çok soğuk olmamasına dikkat edin.
4. Beşik lm riskini azaltmak için bebeği sırt üstü uyutun.
5. Bebeğin kafasını herhangi bir şeyle kapatmayın.
6. Sigara içmeyin ve evde duman olmasına izin vermeyin.
7. Bebeğin yanına yastık, peluş hayvan, oyuncak veya destek yastığı koymayın.
8. Bebeğin yanına ağır veya gevşek battaniye koymayın.
9. Battaniye kullanıyorsanız mutlaka kenarlarını sıkıştırın ve ancak bebeğin göğsü kadar yükseğe koyun.
10. Beşik çarşafları dşeğe sıkıca sarılmalıdır.
11. Temiz, sıkı, tam oturan bir dşek kullanın. Dşeklerde BS-1877-10:1997 şeklinde bir BSI numarası olmalıdır.
12. Bu kurallar hem gündüz hem de gece uykuları için geçerlidir.

Kaynak: www.lullabytrust.org.uk

0800 032 0102 numaralı telefonu arayın veya www.smokefree.nhs.uk adresini ziyaret edin.