



Dr. Gonca Yılmaz*, Dr. Berkan Gürakan**

Uykusuz geçen geceler, anne-babayı çok üzmemekte ve işgücü kaybına yol açmaktadır. Ayrıca aileler uyumayan bebeklerini hasta zannedip endişeye kapılmaktadır.

Uyku bilinç, uyanıklık ve istemli hareketlerin kaybolduğu, normal döngüsel fizyolojik bir durumdur. Uykuda kaybolan görsel, işitsel ve dokunma duyuları kısa sürede geriye dönmektedir. Uykunun iki bölümü vardır:

1- Hızlı göz hareketlerinin olduğu ve REM (rapid eye movement) dönemi olarak tanımlanan aktif uyku dönemi

2- Non-Rapid Eye Movement (NonREM) dönemi.

Yetişkinlerde NonREM döneminin dört evresi vardır ve evreler ilerledikçe uyku daha derinleşir. Her siklus yaklaşık 90 dakika sürer.

Erken çocuklukta uyku dönemleri yetişkinlerdeki kadar iyi gelişmemiştir. Süt çocuklarında beş ayrı uyku ve uyanıklık basamağı tanımlanmıştır:

1- Derin uyku dönemi: Gözler kapalıdır, solunum düzenlidir, hareket yoktur.

2- Aktif uyku dönemi: Gözler kapalıdır, solunum hareketleri düzensizdir, belirgin bir vücut hareketi olmamakla birlikte küçük seğirmeler olabilir.

3- Uyanık ve sessiz durma dönemi: Gözler açıktır, vücutta belirgin bir hareket yoktur, solunum düzenlidir.

4- Aktif uyanıklık dönemi: Gözler açıktır; baş, extremiteler ve gövdede belirgin hareketler vardır. Solunum düzensizdir.

5- Ağlama dönemi: Gözler hafif ya da tamamen kapalıdır.



Uyku süresi yenidoğan bir bebekte toplam 16-18 saatken; bir aylık bebekte ortalama 14-16 saate düşer. Bu uyku ve uyanıklık sistemi, santral sinir sisteminin gelişmesi ile düzenlenmektedir.

Yapılan çalışmalarda REM yani uykunun aktif döneminde çocuğun yoğun uyanıkların etkisinde kaldığı; bu durumun nörolojik gelişimi sağladığı gösterilmiştir. Dolayısıyla infant geliştikçe, REM uykusu azalırken, nonREM uyku süresi artmaktadır.

Bununla birlikte her çocuğun kendine özgü bir uyku düzeni vardır. Bazı bebekler bütün gün uyuyor gibi görünürken bazı bebekler dokuz saat gibi kısa bir süre uyuyabilir. Bebeğin geceleyin kesintisiz 5-6 saat uyumaya başlaması ile uyku düzeninin oluştuğu kabul edilmektedir. Döngüsel uyku ritminin oluşmasıyla gün içindeki uyku, gece dönemlerine kaymaktadır. Bu durum her bebek için değişken zamanlarda olabilmektedir.

Bebeğinde uyku sorunu olduğunu ileri sürerek doktora gelen çok sayıda aile vardır. Bu ailelere yardım ve öğüt vermek çok önemlidir. Aşağıdaki önemli noktalara dikkat edilmesi sorunu çözmede yardımcı olabilir:

1- İnfantlarda uyku düzeni henüz tam olarak gelişmemiştir.



* Uzm.; Başkent Ü. Tıp Fak. Çocuk Sağ. ve Hast. AD, Ankara
* Doç.; Başkent Ü. Tıp Fak. Çocuk Sağ. ve Hast. AD, Ankara

2- İnfantların uykularının önemli bir kısmı yetişkinlerden farklı olarak aktif (REM) dönemdedir.

3- İnfantlarda uyku süresi aralığı geniştir (9-24 saat)

4- Bebeğin uyku öyküsünün dikkatli alınması ve ailece bir uyku günlüğü tutulması önemlidir.

5- Bebeğin beslenme sorunu, oda sıcaklığının uygun olmaması, anneden ayrılma anksiyetesi uyku sorununa neden olabilir.

6- Aileyle bu konuda yakın çalışmak ve anne-babanın rahat edebileceği yaklaşımları belirlemek önemlidir.

Bebeğin uyku düzeni öyküsü alınırken, uyku zamanında düzenli olarak yapılan hareketler, bebek gece kalktığı zaman anne ve babanın duyguları ve ne yaptıkları sorgulanır. Anne ve baba, bazen normal bir bebek davranışını anormal olarak nitelendirebilir. İnfant uyku düzeninde pek çok değişik durumlar olabileceğini bilmeyen aile telaşlanabilir. Bu konuda bilgilendirilme ile çok daha rahat davranabilmekte ve yanlışlıkları düzeltebilmektedirler.

Bazen, aile tarafından tutulan birkaç haftalık günlük hem anne babayı doğru davranışı bulmaya yönlendirmekte hem de doktorun aileyi tanımaya yardımcı olmaktadır.

Aileye, bebeğin gelişimsel basamaklarının uyku düzenini etkileyebileceği kesinlikle anlatılmalıdır. Örneğin; dişlerin çıkması sırasında yaşanan huzursuzluk, 4-5. aydan sonra gece uykusunu bozabilmektedir. Anne babaya bu durumun geçici olduğu ve düzeleceğinin söylenmesi önemlidir.

Anne sütü alan bebeklerin mama ile beslenen bebeklere göre gece daha sık uyandıkları gösterilmiştir. Ayrıca ortam ısısı da çok önemlidir. Özellikle toplumumuzda bebekleri sıcak ortamlarda tutma ve çok fazla giydirme eğilimi vardır. Sıcak ortamda, üstü çok örtülerek yatırılan bebekler, uygun ısıda yatırılanlara göre geceleri daha sık uyanmaktadır.

7-9. aylardaki bebeklerde görülen, anneden ayrılmaya bağlı yaşanan endişe de uyku düzenini bozan önemli durumlardandır. Bu durum çalışan annelerin bebeklerinde de gelişebilmektedir. Gün boyunca annesinden ayrılıp huzursuz olan bebek, uyku dönemini ikinci bir ayrılma olarak algılamakta, uyku



düzeni bozulmaktadır.

Anne-baba ya da bebeğe bakan kişi tarafından uyku döneminde bebeğe uygulanan işlemlerin doktor tarafından sorgulanması ve gözden geçirilmesi gereklidir. Anneden ayrılma endişesinin en aza indirilmesi için bebeğin diğer bakıcıları ile yakın ilişkisinin sağlanması önemlidir. Bebeğin yatmadan önce (örneğin bir resimli kitaba baktırılarak) oyalanması ya da banyo yaptırılması sakinleştirici etki yaptığından anne ve babalara önerilebilir. Çocuğun sevdiği bir oyuncak ya da elbise uyumasını sağlayabilir. Hafif ışık veren bir gece lambası uyumayı destekleyebilir. Bu tip ayrıntılar çocuğa güven vermekte, gece uyandığı zaman anne-baba yanında olmasa bile yeniden uykuya dalmasını sağlamaktadır.

Bunların yanı sıra, uyku düzeninin oluşması için geçen süreçte bebeğin ağlamasının çok doğal olduğu aileye anlatılmalıdır. Hatta bazı araştırmacılar, bebeğin ağlamasının arada önemsenmemesinin bebeklerde uyku düzenine daha hızlı geçişi sağladığını iddia etmişlerse de bu konu oldukça tartışmalıdır.

Sonuç olarak çocuğun uykusuz kaldığı geceler, hem anne-babayı çok üzmemekte hem de işgücü kaybına yol açmaktadır. Ayrıca aileler uyumayan bebeklerini hasta zannedip endişeye düşebilmektedir. Bu durumda doktorun yapması gereken öncelikle bebekte tıbbi bir sorun olmadığını göstermek olmalıdır. Eğer, bebek sağlıklıysa bunun gelişim süreciyle ilişkili bir kolik sancısı ya da dış çıkarma huzursuzluğu olup olmadığının gösterilmesi ve bu konuda aileye yardımcı olunması gereklidir. Ayrıca, bebeğin uykuya dalışını kolaylaştıran davranışsal yaklaşımlar geliştirilmelidir. Bazen yumuşak sesle söylenen bir şarkı, bir uyku objesi ya da hafif aydınlatılmış bir oda bu konuda çok yardımcı olabilmektedir.

sted

Kaynaklar

1- Ferber R. Cited in: Balsmeyer B. Sleep disturbance of the infant and toddler. Pediatric Nursing 1990; 16: 447-452.

2- Mihelsson K, Rinne A, Paajanen S. Crying, feeding and sleeping patterns in 1 to 12 month old infants. Child: care, health and development 1990; 16: 99-111.

3- Pinilla T, Birch L. Help me make it through the night: Behavioral entrainment of breast-fed infant' sleep patterns. Pediatrics 1993; 91: 436-44.

4- Richman N, Douglas J, Hunt H, Levere R (1985). Cited in: Balsmeyer B. Sleep disturbance of the infant and toddler. Pediatric Nursing 1990; 16: 447-452.

5- Wailoo MP, Petersen SA, Whiataker H. Disturbed nights and 3-4 month old infants: the effects of feeding and thermal environment. Archives Disease in Childhood 1990;65: 499-501.