

Bebek Uyku & Rutin Kılavuzu

Ay Ay Uyku Pencereleri, Sakinleştirme Rutinleri ve Gece Beslenmesi Rehberi

Sevgili Anne, bebek uykusu büyüme hormonlarının salgılandığı ve zihinsel gelişimin en hızlı gerçekleştiği hayati bir süreçtir. Bu kılavuz, **T.C. Sağlık Bakanlığı** çocuk sağlığı rehberleri ile **Dünya Sağlık Örgütü (WHO)** uyku güvenliği ilkeleri doğrultusunda annelerin günlük hayatını kolaylaştırmak amacıyla derlenmiştir.

1 Ay Ay Bebek Uyku Pencereleri Tablosu

Uyku Penceresi Nedir? Bebeğin uyanıp tekrar uyuyana kadar konforlu bir şekilde uyanık kalabildiği süredir. Bu süre aşıldığında bebekte stres hormonu (kortizol) salgılanır ve uykuya geçiş zorlaşır. Aşağıdaki tablo yaşa göre ideal uyanıklık sürelerini özetlemektedir:

Yaş Grubu	Uyku Penceresi (Uyanıklık Süresi)	Toplam Günlük Uyku	Gündüz Uykusu Sayısı	Kritik Gelişim Notu
0 - 1 Ay (Yenidoğan)	30 - 60 dk	16 - 18 saat	4 - 5 Şekerleme	Gece/gündüz ayrımı henüz yoktur. Sık emzirme gerekir.
1 - 2 Ay	60 - 75 dk	15 - 17 saat	4 - 5 Şekerleme	Göz teması artar. Esneme ve göz ovuşturma takip edilmeli.
3 - 4 Ay	1.5 - 2 saat	14 - 15 saat	3 - 4 Şekerleme	4. Ay Uyku Gerilemesi: Uyku döngüleri yetişkin tipine evrilir.
5 - 6 Ay	2 - 2.5 saat	13 - 15 saat	3 Şekerleme	Ek gıda hazırlığı başlar. Gece uykusu daha uzun bloklara döner.
7 - 9 Ay	2.5 - 3.5 saat	13 - 14 saat	2 Şekerleme	Emekleme ve tutunma başlar. Ayrılık kaygısı uykuyu etkileyebilir.
10 - 12 Ay	3 - 4 saat	12 - 14 saat	2 Şekerleme	Tek uykuya geçiş için henüz erkendir, 2 uyku korunmalıdır.
13 - 18 Ay	4 - 5.5 saat	12 - 13 saat	1 - 2 Şekerleme	Gündüz uykuları teke düşmeye başlar (ortalama 15. ayda).
19 - 24+ Ay	5 - 6 saat	11 - 13 saat	1 Tek Uyku	Öğle uykusu rutinleştirilmeli, akşam uykusu saati sabitlenmeli.

[İPUCU] Erken Uyku Sinyallerini Kaçırmayın: Bebeğiniz esnemedten önce gözlerini kaçıрма, hareketlerini yavaşlatma, kızaran kaşlar ve durgunlaşma gibi sinyaller verir. Ağlama aşaması 'aşırı yorulma' sinyalidir ve uykuya geçişi zorlaştırır.

2 Uyku Öncesi Sakinleştirme Adımları (4S Rutini)

Bebekler tahmin edilebilir rutinleri sever. Her akşam aynı sırayla uygulayacağınız 20-30 dakikalık bir sakınleştirme rutini beynine 'uyku zamanı geldi' sinyali gönderir. Adım adım 4S Metodu:

- 1. Sinyal & Ortam Hazırlığı (Geçiş Evresi):** Uykudan 30 dakika önce evdeki parlak ışıkları kapatın, televizyon ve ekranları sonlandırın. Odayı loş gece lambası konumuna getirin. Ses tonunuzu fısıltı seviyesine indirin.
- 2. Sıkıntılardan Arınma (Ilık Banyo & Gaz Masajı):** Ilık bir banyo bebeğin vücut sıcaklığını önce yükseltip ardından düşürerek doğal uyku halini tetikler. Banyo sonrası lavanta özlü bebek yağı ile dairesel karın masajı gaz sancılarını rahatlatır.
- 3. Sıkılaşma / Rahat Giysi & Beyaz Gürültü:** Mevsimine uygun pamuklu bir uyku tulumu giydirin. Anne karnındaki uğultuyu hissettiren fön makinesi/yağmur sesli beyaz gürültüyü (white noise) kısık sesle başlatın.
- 4. Sakin Kucak & Yatağa Bırakma (Güvenli Geçiş):** Bebeğinizi kucağınızda dik konumda hafifçe pırpırlayarak sakınleştirin. Tam uyuduğu an değil, **henüz uykuluyken fakat gözleri hafif açıkken** yatağına sırtüstü bırakarak kendi kendine uyuma becerisini destekleyin.

[GÜVENLİ UYKU] T.C. Sağlık Bakanlığı Kuralları: Bebekler her zaman sırtüstü (supine) yatırılmalıdır. Bebeğin yatağında yastık, yumuşak yorgan, koruyucu minder (bumper) veya peluş oyuncak bulunmamalıdır. Oda sıcaklığı 20-22°C arasında tutulmalı, aşırı giydirmekten kaçınılmalıdır.

3 Gece Beslenmesi Tüyoları & Gaz Yönetimi

Gece beslenmeleri bebeğin fizyolojik ihtiyacıdır; ancak bu sürecin gece uykusunu tamamen bozmasını önlemek için şu pratik teknikleri uygulayabilirsiniz:

- **Rüya Beslemesi (Dream Feed):** Siz uyumadan önce (saat 22:30 - 23:30 arası) bebeğinizi tamamen uyandırmadan kucağınıza alıp loş ışıktaki emzirin. Bu besleme, gece yarısı acıkıp uyanmasını engelleyerek kesintisiz uyku bloğunu uzatır.
- **Gece/Gündüz Ayırımı ve Sıfır Etkileşim:** Gece emzirmelerinde kesinlikle göz teması kurmayın, konuşmayın ve ışıkları açmayın. İşlemi sessizce tamamlayın ki bebek gece saatlerinin oyun değil uyku zamanı olduğunu kavrasın.
- **Besleme Sonrası Gaz & Reflü Önlemi:** Beslenme bittiğinde bebeğinizi hemen yatırmayın. 10-15 dakika omzunuzda dik tutarak sırtını sıvazlayın. Midesindeki hava kabarcıkları çıkınca yatağa yatırmak gece aniden uyanmaları engeller.
- **Gece Alt Değiştirme Stratejisi:** Alt değiştirmeyi beslenme öncesine denk getirin. Yalnızca kaka yapıldığında bez değiştirin; sadece çişli bezi değiştirmek bebeği lüzumsuz yere uyandıracaktır.

4 Pratik Sorun Giderme & Sık Sorular

[Soru] 'Bebeğim kucağımda uyuyor, yatağa koyduğum an uyanıyor?'

Buna 'Moro refleksi' ve yatak soğukluğu sebep olur. Bebeği yatağa koymadan önce yatağa ılık su torbası koyup ısıtabilir (koyarken çıkarın), önce kalçasını sonra başını değdirecek şekilde yavaşça yatırabilirsiniz.

[Soru] 'Akşam 18:00 - 21:00 arası sebepsiz ağlama krizleri (Cadı Saati) yaşıyoruz?'

Bu durum gün içindeki uyarıcıların birikmesi ve aşırı yorgunluktan kaynaklanır. Gündüz son uykusunu çok geç saate bırakmayın ve akşamüstü ortamı iyice sakinleştirin.

[Soru] '4. ayda uykusu aniden bozulan bebeğim için ne yapabilirim?'

4. ay uykusu gerilemesi kalıcı bir beyin gelişim evresidir. Bu dönemde esnek ama kararlı bir şekilde rutinlerinizi koruyun, bebeğe yeni uyku bağımlılıkları (sürekli sallama vb.) kazandırmadan kucak desteği verin.

[YASAL BİLDİRİM VE SORUMLULUK REDDİ]

Bu kılavuzda yer alan bilgiler T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) açık kaynaklı çocuk sağlığı materyallerinden derlenmiştir. Sunulan içerik yalnızca genel bilgilendirme amacı taşır ve hiçbir şekilde tıbbi teşhis, tedavi veya doktor tavsiyesi yerine geçmez. Bebeğinizin uyku, beslenme ve gelişim durumuyla ilgili tüm kararlarda mutlaka çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanınıza (pediatrist) danışınız.