

Pedagog TANSU OSKAY

Uykusuz Anne Kalmasın

Ağlatmadan Uyku Eğitimi



DESTEK YAYINLARI: 864
GÜNCEL: 65

TANSU OSKAY / UYKUSUZ ANNE KALMASIN

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Aslı Bahşi
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları

1.-4. Baskı: Kasım 2017

5.-9. Baskı: Aralık 2017

10.-11. Baskı: Ocak 2018

12. Baskı: Mart 2018

13. Baskı: Mayıs 2018

14. Baskı: Ekim 2018

15. Baskı: Kasım 2018

16. Baskı: Şubat 2019

17. Baskı: Mart 2019

18. Baskı: Haziran 2019

19. Baskı: Ekim 2019

20. Baskı: Şubat 2020

21. Baskı: Ağustos 2020

22. Baskı: Mart 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-321-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com – info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul





"Türkiye'de pedagoji alanında yazılmış ilk uyku eğitimi kitabı"

Pedagog **TANSU OSKAY**

★ *Uykusuz* ★
★ ★ *Anne* ★
★ ★ *Kalmasın* ★

Ağlatmadan Uyku Eğitimi



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA ★ 9

TEŞEKKÜR ★ 10

GİRİŞ

Bebek Uykusu ★ 11

I. BÖLÜM

UYKUYU ANLAMAK

Bebeklerde Uykunun Önemi ★ 17

Uykunun Gelişim Üzerindeki Etkileri ★ 21

Uykunun Doğası ★ 26

Bebekler Ne Kadar Uyur? ★ 28

Bebeklerde Uyku Döngüleri ★ 32

Bebeklerde Gündüz Uykusu ★ 37

Bebeklerde Uyku Sorunları ★ 40

Günümüz Bebekleri Neden Uyumuyor? ★ 44

Bebekler Nasıl Uyumalı? ★ 48

II. BÖLÜM

UYKU EĞİTİMİNİ ANLAMAK

Ağlatarak Uyumak Neden Zararlı? ★ 53

Ebeveynlik Öğrenilebilir, Uyku Öğretilir ★ 55

Uyku Eğitimi Vermeye Hazır Anneler ★ 58

Bebğin Uyku Sorunu, Ailenin de Sorunudur ★ 61

Uyku Eğitimi mi, Uyku Savaşı mı? ★ 64

III. BÖLÜM

UYKU EĞİTİMİNDEN ÖNCE

Bağlanma Teorisi ★ 67

Rutin ve Ritüeller ★ 69

Uyku Destekçileri ★ 73

Beslenmenin Uykuya Etkisi ★ 80

IV. BÖLÜM

AĞLATMADAN UYKU EĞİTİMİ

Ağlatmadan Uyku Eğitiminin Hedefi ★ 85

Ağlatmadan Uyku Eğitimi Bir Metot mu? ★ 86

Ağlatmadan Uyku Eğitiminde

Ağlamanın Anlamını Anlamak ★ 94

Bebeğin Kendini Sakinleştirebilme Becerisi ★ 95

Ağlatmadan Uyku Eğitimine Başlarken ★ 96

İşler Yolunda Gitmiyorsa ★ 109

Uyku Eğitiminde Baba ★ 112

V. BÖLÜM

UYKU SABOTAJCILARI

Hastalık ★ 115

Reflü ★ 117

Kolik ★ 117

Diş çıkarma ★ 118

Büyüme Atakları ★ 119

Emzirme / Emzik Bırakma ★ 120

Kardeş ★ 121

Anne İşe Başlarken ★ 122

Uyku Bozuklukları ★ 123

Gece terörü ★ 124

VI. BÖLÜM

KAYGILI ANNE KÖŞESİ

Zihinlerde En Çok Dönenler ★ 127

SON SÖZ ★ 135

Yazar Hakkında ✨

Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu olan Tansu Oskay, çeşitli kurumlarda eğitim ve pedagoji alanında uzun yıllar çalıştıktan sonra “PAPS Parenting School” adlı Pozitif Psikoloji yaklaşımli ilk Ebeveyn Akademisi’ni kurdu.

Uyku Metotlarını Anne Bebek Psikolojisi ile birleştirdiği Bebeklere Ağlatmadan Uyku Eğitimi Programı’nı geliştirdi.

Aile ve Çocuklara Yönelik Danışmanlık Hizmeti ile birlikte, seminer ve projeler yürütmekte, EMDR Terapisti, Oyun Terapisti, Aile Terapisti ve Psikodrama Terapisti olarak çocuklarla ve ebeveynlerle seanslarını sürdürmektedir. Kurumsal seminer ve eğitim organizasyonlarında da yer almanın yanında, markalara, medya, sağlık, eğitim alanındaki kuruluşlara, çalışmalarında danışmanlık desteği sağlamaktadır.

Birçok uluslararası enstitünün Türkiye resmi temsilcisi ve lisanslı eğitmeni olan Tansu Oskay’ın, ebeveynlik ve çocuklar hakkında birçok gazete, dergi, portal ve blogda yazıları yayınlamaktadır.

Tansu Oskay, biri kız, diğeri erkek iki çocuk annesidir.

Teşekkür ☆☆☆

Uzun yıllardır sürdürdüğüm mesleki yolculuğumda benimle ofisimde, eğitimlerde, çalıştığım kurumlarda, birçok mesleki çalışmalarında yolları kesişen tüm anne babalara, tanıdığım tüm güzel bebeklere ve harika çocuklara, çalışmalarımı bu kitap ile birçok anneye ulaştırmamdaki katkıları için teşekkür ederim...

Birkaç yıl önce vedalaştığım, kalbimde yaşayan anneme her şey için ne kadar teşekkür etsem de asla yetmez...

Ve tabii beni anne yapan güzel evlatlarım... İlk göz ağrım, biricik kızım Dalya ve bana anneliği uzun bir aradan sonra tekrar tattıran canım oğlum Emir... Bana öğrettikleriniz, hayatıma ve mesleğime tüm kattıklarınız için ikinize de sonsuz teşekkür ederim...

Giriş

Bebek Uykusu

Uyku yaşamsal bir faaliyettir.

İnsan bedeninin en önemli hayatta kalma fonksiyonlarından biridir ve özellikle bebekler açısından çok daha değerlidir. Çünkü bebekler anne karnında geçirdikleri zaman boyunca ve doğduklarından itibaren anbean büyük bir hızla gelişmeye devam ederler. Uyku, bu gelişim sürecinin olmazsa olmazlarından biridir.

İdeal sürelerde, kaliteli uyku uyuyamayan bebeklerin sağlıkları ve gelişimleri olumsuz etkilenir. Bebeklerde/çocuklarda görülen gelişim sorunları, göz ardı edilemeyecek kadar ciddi konulardır.

Doğamızda saklı olan ve anne rahminde geçirdiğimiz yaklaşık 9 aylık süre boyunca elde ettiğimiz temel becerilerle dünyaya geliyoruz. Üstelik çok da kısıtlı becerilerle açıyoruz gözlerimizi dünyaya. İnsan yavrusu doğadaki pek çok hayvan yavrusuyla kıyaslandığında çok daha savunmasız... Yeni doğan bir bebeğin yürüyebilmek için bile neredeyse 12 aylık uzunca bir zamana ihtiyacı var.

“Öğrenmek” insan hayatının temel kavramlarından biri...

Fizyolojik ya da sosyal ihtiyaçlarımızı giderebilmek için hayat boyu devam eden öğrenme sürecimizi aktif ve kesintisiz bir şekilde sürdürüp duruyoruz. Zihinlerimizi durmaksızın eyleme ve beceriye dönüşen bilgilerle dolduruyoruz. Pek çok yaşamsal faaliyeti deneyimlerimizle öğrenerek geliştiriyoruz. Bir zaman sonra artık düşünmeden uygulayabildiğimiz becerilerimizi doğal bir refleks zannederek onları zaman içinde nasıl öğrendiğimizi unutuyoruz.

Uyku, “öğrenilen” bir beceridir.

İnsan hayatının yaklaşık üçte biri uykuda geçiyor. Yaşamın temel gereksinimlerinden biri uyku... Üstelik insan bedeninin yalnızca dinlenmek için değil, bir dizi düzenleme yapmak için de uykuya ihtiyacı var. Kısacası uyku aktif süreçleri olan bir dönem... Bu süreçlere ve uykunun işlevlerine kitapta detaylı şekilde yer verildiğini göreceksiniz. Uyku, sadece bedensel faaliyetlerin yavaşlayarak vücudun enerji depolamasına yarayan bir süreç değildir. Özellikle de bebekler açısından.

*Uyku, gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır
ve en az beslenmek kadar önemlidir.*

Bebeklerin uyku düzeni ya da düzensizliği üzerinde düşünürken iki gerçeği hiçbir zaman gözden kaçırmamak gerekiyor.

Birincisi sağlıklı bir uyku düzeni, bebek gelişimi için temel gereksinimlerden biri. İkincisi her bebek düzenli uyku uyumayı zamanla öğrenecektir.

Peki ama nasıl?

Ağlatılarak, dayatılarak, yalnız bırakılarak, zorlanarak ya da bir başına yatağa terk edilerek mi?

Hayır!

Ağlatmadan uyku eğitiminin inceliklerini kitap boyunca bilimsel araştırmalarla da destekleyerek, örneklerle etraflıca anlatıyor olacağım.

Annenin ve babanın “bebeğin uyumayı öğrenmesi” konusunda doğru uygulamaları denemeleri için doğru kavramları da bilmesi gerekiyor.

Yetişkinler de gece uykusu boyunca arada uyanırlar, yatak içinde hareket ederler ve gözlerini açarlar.

Bazen uykuları çok hafifler, bazen derinleşir. Ancak yetişkinler, yıllar içinde edindikleri uyku deneyimi sayesinde bu döngüleri dönüştürerek yeniden uykuya dalmayı başara-biliyorlar.

Oysaki bebekler için durum bu kadar kolay değil!

Bir bebek, uykuya dalma becerisine her zaman sahip olmuyor. Uykusu hafiflediğinde, gözlerini açtığında ya da hareket ettiği için uykusu bölündüğünde uykuya yeniden nasıl daleceğini bilemiyor.

*Bebeğe, uykuya kendi kendine dalmayı
deneyimlemesine uygun ve zararsız şekilde
imkân verilmeli...*

Bebegin bu beceriyi zamanla edinmesi ve uygulanan yöntemleri tekrar tekrar deneyerek öğrenmesi gerekiyor.

Pek çok bebeğin bu süreci öğrenebilmesi ve doğru denemelerle uygun şekilde desteklenmesi için, doğru uyku eğitimi veren bir anneye ve babaya ihtiyacı vardır.

“Daha ne kadar uykusuz kalacağız?”

“Benim çocuğum neden uyumuyor?”

“Gece, gündüz hep ayaktayız!”

“Uykuyu unuttuk!”

Bu türden yakarışları olan tek ebeveyn siz değilsiniz.

Emin olun ki geceleri sık uyanmaktan, hiç uyuyamamaktan ve ağlama krizleri yüzünden kendi de kriz geçirecek noktaya gelen sayısız ebeveyn tanıyorum.

Neredeyse bütün anne babalar, özellikle de doğumdan sonra ilk dönem benzer sorunlarla boğuşmak zorunda kalıyor.

Bebegin, ortalama üç dört aylık ilk dönem atlatıldıktan sonra gece ve gündüz ayrımını yapmasının ardından bir düzen oluşması mümkün oluyor. REM uykusu oranı düşüyor, gece uykuları uzuyor ve gündüz uyku saatleri yerine oturabiliyor.

Özellikle 6-12 ay arasındaki süreçte uykuyu etkileyen ciddi sorunlar zaman zaman sırayla kendini gösteriyor. Uykuyu etkileyen sorunlardan başlıcaları, diş çıkarma ve ayrılık endişesinin başladığı dönemlerdir. Bu kitapta, uyku konusunda birtakım iniş çıkışlara sebep olan büyüme dönemleri hakkında da tatmin edici bilgiler bulabileceksiniz.

Yetişkinlerin sorun olarak gördüğü bu süreci, doğru yaklaşımlarla, uyumayı öğrenmesi için bebeğinize zaman tanıyarak ve ileriki dönemleri olumsuz etkileyecek yanlışlara düşmeden atlatabilmek tabii ki mümkün.

Unutmayın, bebekler neyi, nasıl yapacaklarını bilemedikleri için bocalar. Anne baba olarak size düşen görev, en uygun yaklaşımla bebeğinize destek vermek ve öğrenmesine yardımcı olmak...

Peki nedir bu doğru yaklaşım?

Nedir ağlatmadan uyku eğitimi?

Bebeğinizin sağlıklı ve düzenli bir uyku sürecine geçmesi için neler yapmanız gerektiğini bir an evvel öğrenmek istiyorsunuz elbette, sizi anlıyorum.

Merak etmeyin, hepsini anlatacağım. Ancak öncesinde uykuyu ve bebeğiniz için uykunun önemini ve uykunun doğasını doğru anlamanız gerekir ki bu çabanızın ne kadar değerli olduğunu, ağlatmadan uyku eğitimine erken başlamanın faydalarını ve belki de zamanı geçirmiş olsanız bile hiçbir zaman geç kalmadığınızı da görün.

Uykuyu anlamaya başladığınızda, uyku eğitimine pozitif bir yöntemle bir adım daha yaklaşmış olursunuz. Eğer neyi, ne için yapmanız gerektiğini bilerseniz, yöntemleri ezberlemek ve bebeklerdeki doğal farklılıkları göz ardı ederek metot denemeleri yapmak yerine kendi bebeğiniz için kendi ebeveynlik tarzınıza en uygun olan yöntemi yaratma fırsatını da yakalarsınız.

Unutmayın...
Her bebek uyur!



I. BÖLÜM

UYKUYU ANLAMAK

*Masum uyku...
Her günün dertlerinin sonunda
Kaygılarımızı alan uyku...
Ağır işin rahatlatıcısı
İncinmiş zihinlerin merhemi...
Doğanın ikinci şansı
Hayat şöleninin ana yemeği...*

— Hamlet, William Shakespeare

Bebeklerde Uykunun Önemi ☆☆☆

Uyku, bebek gelişiminin temel gereksinimidir ve sinir sisteminin tamiratı açısından çok önemli bir süreçtir. Uyku enerji ihtiyacının yeni gün için giderilmesini, bir önceki günün ardından gereken düzeye tekrar gelmesini sağlar.

İyi uyumayan bebekler kolay ağlar, çabuk öfkelenir, kendini oyunlara veremez, keyifsiz hatta dikkatsiz olur. Sabah saatlerinde halen uykuluymuş gibi mızımız olur, canı çabuk sıkılır ve huysuzlaşır. Bazılarıysa gün içinde hiç bu tip semptom vermez, hatta gün içinde her şey yolundadır ve mutlu bir bebek olarak görünür, ancak uykuya geçerken çok zorlanır. Uykuya geçmesi uzun ve sancılı olur ya da uykuyu sağlıklı sürenin altında ve ihtiyacından az uyur. Bu sıkıntı böyle devam ettiği sürece giderek gelişimini, sağlığını olumsuz etkileyen bir kırsırdöngüye dönüşür.

Bebek eğer yeterli uyku uyumuyorsa ve kendini sakinleştiremiyorsa bu ciddiye alınması gereken bir sağlık problemi sayılmalıdır. İyi uyumayan bebeklerin büyüme hormonları süreçten olumsuz etkilenir. Araştırmalar, bebeklerde ve çocuklardaki gelişim için çok önemli olan büyüme hormonunun rüyasız uyku evresinde, yani derin uykuda salgılandığını göstermiştir. Karanlık ve sakin ortamda, kesintisiz bir uyku gece boyunca salınımı sağlıklı düzeyinde tutar. Sık uyanma büyüme hormonu salınımını olumsuz etkiler.

İyi uyumayan bebekler öğrenme ve algılama sorunu yaşarlar. Dikkatleri çabuk dağıldığı ve yorgun oldukları için oyun oynama ve keyifli olma süreleri de kısadır. Stres hormonları yüksek olduğu için huzursuz bebeklerdir ve kendi kendilerini kolay yatıştırıramazlar. Memeye bağımlılık daha çok gözlenir. Buna bağlı yine katı gıdaya geçişte de genelde iştahsızlık veya yemek düzeni sorunları olur.

Anneler çok zaman bebeklerinin kısa uykularının onlara yettiğini düşünseler de düzenli ve yeterli uzunlukta uykusu olmayan bebeklerin bedenlerinde kortizol dediğimiz stres hormonu yüksek olur. Bu nedenle kendi kendilerini