

# Sık Sorulan Sorular (10-14 Ay)



## 1. ADIM SIK SORULAN SORULAR (10-14 ay)

### 2. Rüya öğünlerini yapamıyorum. Hep benden önce o kalkıyor?

İlk zamanlarda bu durumla karşılaşabiliyoruz. Rüya öğünlerinin oturması biraz zaman alıyor. Ertesi gün bir önceki gece uyandığı saatten biraz daha erken bir saatte rüya öğünlerini yapmaya çalışabilirsiniz. ( Örn. 23.00'de rüya öğünü yapacakken bebeğiniz 22.45'de uyandıysa ve siz aç olduğunu düşünüp beslediyseniz bir sonraki gece rüya öğününüzü 22.00-22.15'e almaya çalışın) Bebeğinizi aç olduğu için beslemek durumunda kaldıysanız onu beslerken uyutmamaya dikkat edin. Ellerini, ayaklarını severek onu uyanık tutmaya çalışın. Eğer tüm çabanıza rağmen beslerken uyuyakalırsa yatağına koyarken kelebek dokunuşu yapın ( yatağı koyduktan sonra eline, ayağına dokunun, hafif kıpırdanması yeterlidir, uyandırmak istemiyoruz. Sadece yatağında olduğunu fark etmesini sağlamak istiyoruz)

Bunun dışında her uyanma açlık uyanması olmayabilir. Bu nedenle rüya öğünü saatinde de olsa bunun bir açlık uyanması olup olmadığını anlamak için bebeğinizi hemen beslemeden önce yatakta sakinleştirmeye çalışın. Bu yeterli gelmiyor ise kucağınızda pış pışlayarak- gezerek veya sallayarak uykuya geçirmeye çalışabilirsiniz bu aşamada her zaman. Uyuduktan 10 dakika sonra besleyebilirsiniz.

Aç bir bebek her zaman beslenmelidir. Ancak bebeğiniz artık bir yeni doğan değil bunu da unutmayın. Bebeğinizin gelişimi, kilo alımı ve gün içerisindeki beslenmesi de iyiye aslında bu rüya öğünleri tamamen önlem amaçlı koyduğumuz öğünler. Bu nedenle aslında her uyanmayı acıktı diye algılamamanızı ve mutlaka rüya öğünü saati bile olsa uyandığında besleme olmadan uykuya geri döndürmek için çabalamanızı öneriyorum.

Rüya öğünlerinin tam olarak oturması biraz zaman alabilir, rüya öğünü saatleri konusunda minik değişiklikler yaparak denemeye devam edin lütfen. ( Rüya öğünleri kısmında video ve Pdf ile açıklanmıştır)

**3. Düzenimiz iyi giderken birden bozuldu, ilk geceler uyandığında beslenmeden uykuya geçme konusunda iyi gidiyorduk, şimdi tepki veriyor. Bir yerde yanlış mı yapıyorum?**

Çoğu zaman uyku konusunda değişiklik yapmaya başladığımızda uykuların düzelmeye başladığını görebiliyoruz ama birkaç gün sonra işler ters gitmeye başlayabiliyor. Uyku düzeni oluşturmak hep yükselen bir grafikte ilerlemiyor. Biz sanıyoruz ki bir şeyler düzelmeye başladığında artık hep böyle olacak ama bebek uykusunda sistem bu şekilde ilerlemeyebiliyor. Davranış değişikliği yaparken birkaç gün sonra işler kötü gitmeye başlayabilir. Ama işte burası sizin vazgeçmemeniz gereken yerdir aslında. Ama yine de elbette ki tüm hazırlık aşamasında bahsettiğimiz temelleri (program, rutinler, oda koşulları, duygusal zindelik vb.) oluşturup oluşturmadığınızı, bebeğinizin bir sağlık problemi olup olmadığını, bir atak döneminden geçip geçmediğini, dış çıkartıp çıkartmadığını ve gün içerisinde farklı bir huzursuzluğu olup olmadığını değerlendirmeyi unutmayın. Çünkü bu faktörler de dönemsel olarak uykulara olumsuz olarak yansıtacaktır. Eksik yapılan, atlanan bir konu olmadığını düşünüyorsanız o zaman bebeğinize biraz daha zaman verin ve çalışmalarınıza devam edin.

Bunun dışında kendinizi de her zaman gözlemleyin. Bebeğinize istemeden de olsa karışık mesajlar vermiş olabilir misiniz? Eğer bir uyanmada bebeğinizi besler diğeri

kucakta uyutmaya çalışırsanız bebeğiniz birkaç gün sonra diğer uyanmalarında da beslenmek isteyecek ve beslenmediğinde tepki verecektir. Bunu değiştirmeniz gerekir. Değiştirmek için 2. Adıma en baştan akşam uykuları ile başlayabilirsiniz.

Veya bebeğinizi ilk akşam uykusuna geçerken beslenmeden ancak kucakta uykuya geçirdiğinizden emin misiniz? Eğer bebeğiniz beslenirken uykuya geçiyor ise her seferinde beslenirken uykuya geçmek isteyecektir.

#### **4. Akşam uykusuna geçerken besledikten sonra kucağında uykuya geçirebiliyorum ancak gece uyanmasında beslenmeden uykuya geçmek istemiyor. Ne yapabilirim?**

Birkaç noktayı değerlendirmemiz gerekir.

- **İlki Açlık faktörü.**
  - a. **Rüya öğünlerini yapıyor musunuz?** Eğer bebeğinizi uyandıığında beslemeye devam ediyorsanız, beslenirken uyumasa bile, her uyandıığında beslenmek isteyecektir.
  - b. **Rüya öğünlerinde bebeğinizin iyi beslendiğinden emin misiniz?** Bazen bebekler belirlediğimiz rüya öğünü saatinde tam olarak acıkmadığı için bu rüya öğünü saatinde verimli beslenmezler ve dolayısı ile de kısa süre sonra acıkarak uyanabilirler. Böyle bir durum olduğundan şüpheleniyorsanız rüya öğünü zamanını 30-60 dakika ileri çekerek sorunun çözülüp çözülmediğini değerlendirebilirsiniz.
- **Karışık Mesajların Verilmesi:** Eğer bebeğinizi bir uyanmada besliyor diğerinde beslemeden uyutmaya çalışıyorsanız bebeğiniz her uyandıığında beslenerek uyumak isteyecektir. Yardım alabileceğiniz kişiler var ise beslenme- uyku ilişkisi kesilene kadar onlardan destek isteyebilirsiniz. Gece uyanmalarında bebeğiniz ile onlar ilgilenebilirler bir süre.
- **Rüya öğünlerini doğru şekilde yapmıyorsanız:** Rüya öğünü bebeğin uyanmadan ve beslenme talebi etmeden yapıldığı beslenmedir. Dolayısı ile bebeğiniz uyandıığında onu beslerseniz bu rüya öğünü olmaz ve bu şekilde beslenme- uyku ilişkisi kesilmez. Bebeğinizi rüya öğünleri ile doğru şekilde beslediğinizden emin olun.

- **Bebeğinizin zamana ihtiyacı mı var? Siz bebeğinize sakin şekilde yaklaşabiliyor musunuz? Gündüz bebeğinizi farklı şekilde rahatlatmak için çalışmalar yapıyor musunuz?** Bazı bebekler hızlı bir şekilde yeni durumlara adapte olurlarken bazı bebeklerin alışabilmesi için biraz daha zamana ihtiyacı olabilir. Anlayışlı, sakin ve sabırlı kalmaya çalışın.

Bebeğinizin alışık olduğu bir düzeni değiştirdiğinizde ne kadar aşamalı da ilerleseniz bebeğinizin buna tepki vermesi ve hayal kırıklığı yaşaması son derece normaldir. Sizin sakinliğinizin bebeğinize yansıtacağını, sizin sakinliğiniz ile sakinleşebileceğini unutmayın. Bebeğinizin ağlamasını susturmaya çalışmadan, onu anladığınızı gösteren beden diliniz ile şefkatli kollarınızda hayal kırıklığını yaşamasına izin verin. ( BKNZ: Ağlamak Belgesi)

Beslenme- uyku ilişkisini keserken gündüz uyku zamanları dışında da bu durum ile ilgili çalışmalar yapmanın öneminden daha önce bahsetmiştim. Uykular bütündür ve gün içerisinde de çalışması gereklidir. Gün içerisinde bebeğiniz beslenme- meme dışında farklı şekillerde sakinleşebildiğinde bu gecelere yansıtacaktır.

## 5. 2. adımda ne kadar kalmalıyım?

**BKNZ: 2 ADIM Değerlendirme Videosu**