

## **2. AŞAMA**

**Sadece Emzirilerek Uykuya  
Geçen Bebekler**

# Sadece Emzirilen Bebekler İçin – 1. AŞAMA

## ■ Uyumtu Őeklini deęiŐtirirken ilk hedefimiz:

- *Bebeğiniz s¼rekli olarak emzirilerek uyumaya alıŐtıęı için bir anda b¼y¼k deęiŐiklikler yapmak yerine ¼ncelikle onu ve sizi deęiŐime hazırlayarak çalıŐmalarımıza baŐlayacaęız.*
- ***İlk AŞamada akşam yatırırken bebeğinizi emzirerek uyutmaya devam edebilirsiniz.***
- *Gece uyanmalarında meme vermeden kucakta sallayarak-dolaŐarak uyutma çalıŐmaları yapacağız. ( minik denemeler yapacağız)*
- *Bu denemeleri ilk olarak gece uyanmalarında yapacağız. ¼nk¼ Melatonin hormonu geceleri salgılanır. Uykunun en yoğun olduğu uykular gece uykuları olduğu için bu denemeleri SADECE gece uykularında yapmaya baŐlayacaęız. G¼nd¼z uykularına Őimdilik dokunmayacağız.*

**ÖNEMLİ:** *Eğer bebeğinizi zaten hali hazırda her uyandığında emzirmiyorsanız- kucakta- sallanarak uykuya geçiriyorsanız yani zaten bebeğiniz her uyanmasında meme almadan da uyumaya alıŐık ise 2. aŐamaya geçebilirsiniz.*



# 1. Aşama- Gece Uyanmalarında Nasıl Yaklaşacağız?

- Gündüz uykularının nispeten güzel olduğu bir günde başlamaya çalışın. Uyanıklık sürelerine dikkat edin.
- Bebeğinizi akşam uykusuna geçerken emzirerek uyutun.
- Gece uyanmasında kısmi uyanıklık seslerini dinleyin. Bebeğinizden bir ses duyduğunuzda acele etmeyin. Bebekler derin uykudan hafif uykuya geçerlerken çeşitli sesler çıkarırlar ve çok hızlı müdahale etmezsek kendi kendilerine hızlıca uykuya geri dönebilirler. Bu nedenle bir ses duyduğunuzda derin bir nefes alın ve sesleri dinlemeye çalışın. Ağlama yükseliyor ise vakit kaybetmeden bebeğiniz ile ilgilenin.

## Bebeğiniz Gece Uyandıığında Uygulayabileceğiniz Adımlar:

- Önce **sesimizle** pış pış ve şşş yaparak onu duyduğunuzu gösterin.
- Bu yeterli gelmez ise ( *ilk zamanlarda gelmeyecektir*) üstüne doğru eğilin ve önce **hareketsiz temas** yapın.( elinizi karnının üstüne koymak- elini tutmak)
- Bir ihtiyacı varsa giderin (altını kirletmiş olabilir, üstü ıslanmış olabilir, üşümüş ya da çok sıcak gelmiş olabilir)
- Huzursuzlanma artıyor ise **hareketli temasa** geçelim. ( *sırtını sıvazlayarak, poposunu pış pışlayarak, saçlarını okşayarak, beşikten ona doğru eğilerek ve yaklaşarak*)
- *Bu aşamada eğer emzik alıyor ise emzik teklif edebilirsiniz. ( zorla ağızına vermeye çalışmayın- sadece dudaklarına değdirerek teklif edin.*
- Eğer bu şekilde uykuya dalamaz ise **histerik ağlamaya izin vermeden** kucağınıza alın. Kucağınızda pış pışlayarak, biraz salınım yaparak kucağınızda uykuya geçebiliyor mu bunu araştırın. Yeter ki bebeğinizin en azından 1 veya 2 gece uyanmasında onu emzirmeden uykuya geri döndürmeye çalışın.
- İlk gecelerde özellikle gece uyanmalarında zorlanırsanız bebeğinizi emzirebilirsiniz. Ancak lütfen kısa süreli de olsa emzirmeden uykuya geçmesini sağlamaya çalışın. Hedefimiz onu zorlamadan her uyanmaya meme ile karşılık vermemek yönünde olacak. İlk gecelerde en azından gece 1 veya 2 uyanmayı meme olmadan atlatmaya çalışacağız.
- *Rüya öğünlerinizi yapın. ( BKNZ: Rüya Öğünü hakkında Bilgilendirme)*



**ÖNEMLİ BİLGİLENDİRME 1:** İnatçı olmamaya çalışın. İlk gecelerde alıştırmalar yapıyor-bebeğinizi yeni duruma hazırlıyoruz. 1 saat meme vermeyip sonrasında vermek bebeğinizi hırçınlaştıracaktır. Histerik ağlamalara dönüştürmeyin, ancak gerçekten de denediğinizden emin olun.

**ÖNEMLİ BİLGİLENDİRME 2:** Gece uyanmalarının bazılarında baba veya evde bebeğinizin güven duyduğu bir akraba-bakıcı da bebeğinizi uyutmaya çalışabilir. Bu ilk zamanlarda yararlı olacaktır.

# Rüya Öğünü Saatinde Bebeğiniz Uyanırsa ( Emzirme-Biberon)

- Eğer bebeğiniz tam rüya öğünü yapmayı planladığınız sırada veya çok az öncesinde uyanırsa yine de hemen otomatik olarak beslemeye çalışmayın. Önce beşiğinde sakinleştirmeye ( **1. Aşama Gece Uyanmalarında Nasıl Yaklaşacağız Kısmını İnceleyin**) - ardından kucağınıza alarak uyumasını sağlamaya çalışın ve ideal olarak uyuduktan 10 dakika sonra emzirin-besleyin.
- Ancak gerçekten aç olduğunu düşünüyorsanız elbette besleyebilirsiniz. Beslenirken uyutmamanız ve sonrasında kucağınızda sallayarak uykuya geçişi daha iyi bir aşama kaydetmenizi sağlayacaktır. Tüm çabanıza rağmen beslerken uyuyakalırsa yatağa koyarken onu çok hafif dürtebilirsiniz. ( ayaklarından çok minik gıdıklayabilirsiniz) uyanmasını istemiyoruz sadece yatağında olduğunu fark etmesini sağlamak istiyoruz.
- Eğer bebeğinizi beslemek durumunda kaldıysanız bir sonraki rüya öğünü için saatinizi kurmayı unutmayın. Uyanma sıklığına ve bebeğinizin ayına göre rüya öğünlerini 2-4 saat aralığında planlayabilirsiniz. Genel olarak son beslenme üzerinden 2-3 saat sonra rüya öğünü yapabilirsiniz.
- Gece uyanmalarında beslenme olmadan uykuya geçirme denemeleri yapmaya devam edin lütfen. Eşinizden veya bebeğinizin güven duyduğu kişilerden yardım almaktan çekinmeyin.

**Bilgilendirme: Bebeğinizi biberon ile besliyorsanız yapılacaklar aynı videoda anlatıldığı şekilde olacaktır.**

# 1. AŞAMA – Gündüz Uykuları

- *Uyanıklık sürelerini dikkate alarak ve bebeğinizin uyku işaretlerini takip ederek uyku öncesi rutinleri bebeğinizin uyuduğu odada gerçekleştirin.*
- *Eğer bebeğiniz gündüz uykularında da sadece emzirilerek uykuya geçiyor ise yine bebeğinizi emzirerek uyutun. Eğer yatağa koyar koymaz uyanan bir bebeğiniz var ise yaklaşık 10 dk. kucağınızda tuttuktan sonra yatağına geçirin.*
- *Eğer bebeğiniz geceden farklı olarak gündüz kucak-ayak-salıncak vb. şekillerde uykuya geçiyor ise bu şekilde uyutmaya devam edin. Eğer bebeğiniz kucak-ayak-salıncak-anakucağı vb. şekillerde uykuya dalıyor ise bu salınımları azaltmayı şimdiden araştırmaya başlayabilirsiniz. ( Videoda açıklanmıştır)*

**ÖNEMLİ:** *Eğer bebeğinizi ana kucağı- salıncak gibi bir zeminde uykuya geçirdiyseniz ve uyuduktan sonra beşiğine almakta zorlanıyorsanız, güvenlik önlemlerini alarak bir süre bebeğinizin uyku süresinin burada tamamlamasını sağlayabilirsiniz. Ancak beşiğine alınca uyanmıyor ise beşiğine geçirmeniz daha iyi olacaktır.*

- *Eğer bebeğiniz 25-30 dakika içerisinde uykuya dalamaz ise veya dalabilecek gibi de gözüküyorsa odadan çıkıp 10-15 dakika farklı bir odada mola verip, sakın aktiviteler yapabilir ve uyku işaretlerini aldığınızda yeniden odasına geçerek uyutmayı deneyebilirsiniz.*
- *Gündüz uykularında uykuya daldıktan 30-45 dk. sonra ağlayarak uyanırsa bekletmeden yanına gidin. Önce yataktan kaldırmadan temas ederek uykuya dönmesi için ona kısa da olsa bir fırsat verin. Bu sırada ninni söyleyebilirsiniz. Bu şekilde uykuya geçecek gibi görünmüyorsa kucağınıza alın ve emzirerek yeniden uykuya geçişini sağlamaya çalışın. Eğer kucak-ayak vb. şekillerde uykuya geçti ise yine aynı şekilde uyutmak için çabalayın.*
- *15-20 dakika uğraştıktan sonra hala uykuya dönmemişse ve dönecek gibi de değil ise uyku vaktinin bittiğini söyleyerek yataktan kaldırın.*
- *Böyle bir durumda bir sonraki uykuyu, uyku işaretlerini de gözlemleyerek 15-20 dakika öne çekebilirsiniz.*
- *Gündüz uykuları kısa uykuları uzatmaya çalışarak uzar. Bu konuda sabırlı olmanızı rica ediyorum.*
- *Özetlemek gerekirse gündüz uykularından 45 dk. veya öncesinde uyanırsa, mutlaka uzatmak için 15-20 dk. uğraşıyorsunuz. Eğer bir uykuda 1 saatten önce kalkarlarsa ise diğer uyku zamanını uyku işaretlerini de gözlemleyerek yaklaşık olarak 15-20 dakika öne çekiyorsunuz.*

