

Sık Sorulan Sorular (5-9 Ay)



1-AŞAMA SIK SORULAN SORULAR (5-9 ay)

1. 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 (yatağına koyduktan sonra eline, ayağına dokununuz, hafif kıpırdanması yeterlidir, uyandırmak istemiyoruz. Sadece yatağına 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 bebeğin her zaman beslenmesi gerektiğini unutmayalım lütfen. Rüya öğünlerinin tam olarak oturması biraz

zaman alabilir, rüya öğünü saatleri konusunda minik değişiklikler yaparak denemeye devam edin lütfen.

2. Bebeğim kundaktan çıkarttığımda çok uyanıyor? Yanlış bir şey mi yapıyorum?

Bebeğinizin bir süredir süren bir alışkanlığı vardı şimdi bunu değiştirirken bebeğinizin kundak olmadan daha çok uyanması çok normal. Ellerini ve kollarını keşfediyor. Lütfen devam edin yakın bir zamanda bebeğiniz kundak olmadan uyumaya alışacaktır.

3. Düzenimiz iyi giderken birden bozuldu? Gece uyanmaya başladı? Yanlış bir şey mi 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 yansiyacaktır. Eksik yapılan, atlanan bir konu olmadığını düşünüyorsanız o zaman bebeğinize biraz daha zaman verin ve çalışmalarınıza devam edin.

4. Uyku sürecini tek bir yetişkin mi yürütmeli, işten izin almalı mıyım?

Bence hayır! Eğer imkan varsa uyku konusunda görevlerin paylaşılması yararlı oluyor. Örneğin gecenin ilk yarısı siz, gecenin 2. yarısında baba veya farklı bir kişi bebeğinizin uykuları ile ilgilenebilir. Veya gündüz uykuları ile sizin dışınızda farklı bir kişi ilgilenebilir. Bu yararlı olur. Çünkü tek kişinin her şey ile ilgilenmesi biraz bunaltıcı ve yorucu olabiliyor. Karar size ait olmakla birlikte ben izin almanızı bu ilk aşamada önermiyorum. Çok minik adımlarla ilerlediğimiz bu ilk aşamada gündüz bebeğe bakan kişi de aynı şekilde ilerleyebilir. İlerleyen aşamalara geçtiğinizde eğer siz ben bu işi daha iyi

yapabilirim gibi bir düşünceye sahip olursanız o zaman izin alabilirsiniz belki de. Eğer zaten tek başınıza ilgileniyorsanız da yine her şeyi siz yapabilirsiniz elbette.

5. İlk aşamada ne kadar kalmalıyım?

İlk aşama farkındaysanız çok minik değişiklikler, denemeler yaptığımız bir aşama. Bu nedenle bu aşamada çok uzun kalmanızı önermiyorum. Bu aşamada en az 3 gün veya en fazla 1 hafta kalabilirsiniz. Ama elbette eğer siz daha çok kalmak isterseniz, bu süreç size iyi geliyorsa daha uzun da kalabilirsiniz.

6. Gece uyanmalarında meme-biberon vermemeyi başaramıyorum, 2. aşamaya geçebilir miyim?

Kendimizi biraz gözlemlemeye çalışalım. Gün içerisinde bebeğinizi farklı şekillerde sakinleştirmeye çalışıyor musunuz yoksa halen her mızırdanmaya aç olmamasına rağmen elinizdeki en büyük güç olan meme ile veya biberon ile mi karşılık veriyorsunuz?

Belki gün içerisinde her mızırdanmayı memesiz atlatamayabilirsiniz ancak küçük hedefler belirleyebilirsiniz kendinize. Belki günde 1 kez memesiz-biberonsuz sakinleştirme ile başlayıp gün be gün bunu arttırmaya çalışabilirsiniz. Bunu en azından bir kez başardığınızda motivasyonunuz artacak ve kendinize olan güveniniz gelecektir. Bu güven geldikçe de daha çok mızırdanmayı ve hayal kırıklığını memesiz atlatmaya başlayacaksınız. Bu da gecelere yansıyacaktır.

Bebeğiniz aç olmadığı halde huzursuzlandığında önce bebeğinizi bir şeyin rahatsız edip etmediğini kontrol edin (sırası ile altını kontrol edin, pozisyonunu değiştirin, en son beslediğiniz zamanı kontrol edin, en son ne zaman uyduğunu düşünün, kucağınıza alın sakın bir müzik açın veya siz söyleyerek onunla yanak yanağa dans ederek konuşun, aç olduğunu düşünüyorsanız besleyin)

Değerlendirmemiz gereken diğer nokta ise siz ebeveyn olarak sakın misiniz? Bebekler sakinleşmeyi yanlarında güven duyduğu birincil bakıcılarından öğreneceklerdir. Dolayısı ile siz sakın olup, bebeğinizin şefkatli kucağınızda sakinleşmesini ve

sakinleştikten sonra da uykuya geçmesini sağlayabilirsiniz. Ama siz duygusal anlamda çok yksekteyseniz bebeğinizin de sakinleşmesi bu şekilde daha zor olacaktır. nce siz sakinleşeceksiniz ki bebeğiniz de sizinle sakinleşebilsin. Sakinleşmenize yarar sağlayabilecek nefes egzersizleri yapmanızı öneriyorum. (aşağıda görebilirsiniz)

Destek alabileceğiniz kimse var mı? Örneğin babaların desteği özellikle meme-uyku ilişkisini kesmeye çalışırken çok kıymetli olabiliyor.

Ancak evet hiçbir şekilde meme-biberon vermemeyi başaramasanız da 2. aşamaya geçmenizi yine de öneriyorum. Vazgemiyoruz.

Nefes Egzersizi:

Rahat bir pozisyonda oturun. Omurganız dik olsun.

Gözlerinizi kapatın, eğer kapatmak istemezseniz açık da bırakabilirsiniz. Ancak odada bir noktaya odaklanın.

Burundan derin bir nefes alın.

Nefesinizi yaklaşık 3-4 saniye boyunca içinizde tutun.

Ağzınızdan yavaşça nefesi verin.

Aklınızdan düşünceler geçmeye devam edecektir. Bu çok normal. Düşünceleri engelleyemezsiniz. Sadece bu düşüncelerin peşine takılmayın. Bunu fark ettiğinizde nazikçe dikkatinizi her seferinde nefesinize yönlendirin.

Nefes alma ve bırakma işlemini 5-6 kez tekrarlayın.

neri Meditasyon Aplikasyonu: Meditopia