

1. AŞAMA - Sallanarak Uyuyan Bebekler İçin

- **Uyutma şeklini değiştirirken ilk hedefimiz:**
 - *Bir anda büyük değişiklikler yapmak yerine öncelikle bebeğinizi ve sizi değişime hazırlayarak çalışmalarımıza başlayacağız.*
 - *İlk Aşamada akşam yatırırken bebeğinizi besledikten sonra ne şekilde sallıyorsanız o şekilde sallayıp uyutmaya devam edebilirsiniz. (kucak-ayak-salıncak-puset-pilates topu-ana kucağı vb)*
 - *Bebeğiniz uyuduktan 10 dakika sonra onu uyuyacağı yatağa aktarın.*
 - *Hedefimiz gece uyanmalarında sallanmayı kullanarak beslenme-uyku ilişkisini kesmek olacak.*
 - *Gece uyanmalarında meme veya biberon vermeden sallayarak-dolaşarak uyutma çalışmaları yapacağız.*
 - *Rüya öğünleri ile bebeğinizi gece beslemeye devam edeceğiz. (BKNZ: Rüya Öğünleri)*



1. AŞAMA -Akşam Uykularına Geçiş

1. AŞAMADA HEDEFİMİZ AKŞAM UYKULARINDAKİ MEMEDE-BİBERONDA UYUTMA ŞEKLİNİ DEĞİŞTİRMEK OLACAK!

- Uyku rutininin ardından her zaman yaptığınız gibi emzirmeye veya biberon vermeye başlayın. Ancak bebeğinizi beslerken uyumamasına dikkat edin. *(ışıklar açık olabilir, ellerini ayaklarını sevin, onunla konuşun, eğer uykuya dalma eğilimi görürseniz dik pozisyona alın, yani biraz rahatsız ederek uyanık kalmasını sağlayın) eğer az beslendiğini düşünüyorsanız yeniden memeye alın veya biberon verin. Ancak beslerken uyutmayın. Bu sırada ışıklar açık olabilir. Bebeğinizi uykuya bu şekilde dalmaması için azıcık rahatsız edeceğiz 😊*
- Bebeğiniz normalde de beslenirken uykuya dalmıyor olabilir, siz yine de bu konuda dikkatli olun. Bebeğinizi beslerken uyutmayın.
- Eğer normalde bebeğinizi oda dışında besliyorsanız aynı şekilde devam edebilirsiniz. Ancak rutinin ardından da uyanık tutarak besleyip hemen sonrasında sallama adımına geçmenizde bir sakınca yoktur.
- Bebeğinizi beslerken uyku arkadaşını aranızda alabilir ve bu uyku arkadaşını eline doğru verebilirsiniz. Bu uyku arkadaşı ile bağ kurmasına katkı sağlayacaktır.
- Emme hızı yavaşladığında, sakinleştiğinde memeyi-biberonu nazikçe ağzından çekin ve bebeğinizi normalde ne şekilde uyutuyorsanız o şekilde sallayarak uyutun.
- Emzik kullanıyor ise emzik teklif edebilirsiniz. Zorla ağzına vermeyin, dudaklarına değdirin. Bu sırada ninni söyleyebilirsiniz, kısık ve sakin bir ses ile. Sürekli söylemenize gerek yoktur.
- Uykuya daldıktan sonra 5-10 dakika bekleyip onu beşiğine- uyuyacağı yatağa geçirin. Bu aşamada bir uyanma ve/veya ağlama/kıpırdanma olursa elinizi üstünden çekmeyin. Ancak hemen kucağa almadan önce poposuna minik minik pat patlar ile uykuya geçirmeye çalışın. **Bu noktada dikkat etmenizi isteyeceğim bir konu olacak. Pat patları yaparken bebeğinizi yine iyi gözlemleyin, sakinleşme hissettiğinizde pat pat yapma hızınızı ve miktarını yavaş yavaş azaltmaya çalışın. Tepki verirse yeniden hızlanabilirsiniz. Ancak bu kadar pat pata ihtiyacı var mı diye en azından gözlemlemeye çalışın.**
- ❖ Ağlamalar yoğunlaşacak gibi olursa histerik bir ağlamaya izin vermeden kucağınıza alarak onu yeniden ne şekilde uyuttuysanız aynı adımları tekrarlayın ve yatağına aktarın.
- ❖ Uyuduktan yaklaşık 10 dk. sonra odadan ayrılabilirsiniz. Acele etmeyin.



1. AŞAMA- Gece Uyanmalarında Nasıl Yaklaşacağız?

- Gece uyanmalarında amacımız bebeğinizi beslemeden ancak sallayarak uykuya geçirmek olacaktır.
- Bebeğinizden bir ses duyduğunuzda acele etmeyin. Gerçek uyanıklık seslerini bekleyin. Bebekler derin uykudan hafif uykuya geçerlerken çeşitli sesler çıkarırlar ve çok hızlı müdahale etmezsek kendi kendilerine uykuya geri dönebilirler. Bu nedenle bir ses duyduğunuzda derin bir nefes alın ve sesleri dinlemeye çalışın. Ağlama yükseliyor ise vakit kaybetmeden bebeğiniz ile ilgilenin.
- Önce **sesinizle** 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** geçin. (*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. Akşam uykusuna ne şekilde geçiyor ise pozisyonunuzu alın ve sallayarak onu uyutmaya başlayın.
- Daha önce gece uyandığında çoğunlukla meme veya biberon ile karşılık veriyorsanız şimdi vermediğinizde şaşırabilir ve hayal kırıklığına uğrayabilir. Öncelikle bu durum onun için çok normal, anlayışla ve sakinlikle karşılayın.
- Duygularını yansıtmaya yapın (Biliyorum çok üzüldün, süt istiyordun içemeyince sinirlendin. Seni anlıyorum. Yanındayım. Sarılalım canım, Seni dinliyorum)
- Burada amacımız ağlamasını susturmak değil, ağlamak onun duygularını ifade etme aracı. Amacımız duygularını güvenle ve sizin sakinliğinizle yaşayıp, yine sizin desteğinizle rahatlayarak yeniden uykuya dalması. Siz sakin kalmaya çalışın.
- Gerçekten aç olmadığını düşünmediğiniz sürece emzirmeyin veya beslemeyin. Rüya öğünlerini yapmaya devam edin. Sabah 06.00'ya kadar her uyanmaya sallayarak karşılık verin. Sabah 06.00'da güne başlayabilirsiniz.

B PLANI: Asıl amacımız gece uyandığında hiç beslememek. Ancak ilk birkaç gece 1-2 defa uyandığında beslemeniz gerekti ise (açlık veya sakinleştirememekten) moralinizi bozmayın ve denemelere devam edin lütfen.

Rüya Öğünü Saatinde Bebeğiniz Uyanırsa

- Eğer bebeğiniz tam rüya öğünü yapmayı planladığınız sırada veya çok az öncesinde uyanırsa yine de hemen otomatik olarak meme-biberon vermeye çalışmayın. Önce beşiğinde sakinleştirmeye- ardından uyumaya alışık olduğu koşulda sallayarak (kucak, pilates topu, salıncak vb.) uyumasını sağlamaya çalışın ve ideal olarak uyuduktan 10 dakika sonra emzirin.
- **ANCAK** gerçekten aç olduğunu düşünüyorsanız elbette emzirin-besleyin ancak beslenirken uykuya dalmasına engel olmaya çalışın. Ayaklarını, yanaklarını sevebilirsiniz. Besledikten sonra sallayarak uyutun. Eğer tüm çabanıza rağmen beslenirken uykuya dalarsa yatağına koyarken çok hafif dürtelim, gerinmesi, esnemesi, hareket etmesi yeterlidir. Tamamen uyanmasını istemiyoruz. Sadece yatağında olduğunu fark etmesi bizim için yeterli.
- Eğer rüya öğünü saatinde uyandı ise ve aç olduğunu düşünüp beslediyseniz, ertesi gün rüya öğünü saatlerinde değişiklik yapmanızı öneririm. Çünkü bir uyanmada beslendim, diğer uyanmada beslenmedim karmaşasını yaratmak ve aklını karıştırmak istemiyoruz.

(Örneğin 23.00'de rüya öğünü yapacakken bebeğiniz 22.45'de uyandı ise ve siz aç olduğunu düşünüp beslediyseniz, ertesi gece rüya öğünü 22.00-22.15'lere çekerek o uyanmadan beslenmesini sağlayabilirsiniz) diğer rüya öğünü de ortalama 02.00-02.30 arasına çekebilirsiniz böyle bir durumda.

1. AŞAMA – Gündüz Uykuları

- Uyanıklık sürelerini dikkate alarak ve bebeğinizin uyku işaretlerini takip ederek uyku öncesi rutinleri bebeğinizin uyuduğu odada gerçekleştirin.
- Bebeğinizi aynı akşam uykusuna yatırırken yaptığınız şekilde sallayarak uyutun. (ayak-kucak-salıncak-pilates topu vb.)
- Eğer bebeğiniz 25-30 dakika içerisinde uykuya dalamaz ise veya dalabilecek gibi de gözüküyorsa birlikte 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. (Akşam yaptığınızdan farklı olarak çünkü bekletmek bebeğinizin uykusunu kaçıracaktır.)
- 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 kucak-ayak vb. şekillerde sallayarak 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 az uyuduğu için bir sonraki uykuyu, uyku işaretlerini de gözlemleyerek 15-20 dakika öne çekebilirsiniz. (BKNZ: Ayına Uygun Program)
- Gündüz uykuları kısa uykuları uzatmaya çalışarak uzar. Bu konuda sabırlı olmanızı rica ediyorum.
- Bebeğinizi uyku öncesinde besleyebilirsiniz. Sadece beslenirken uykuya dalmamasına dikkat edin. Eğer uyku öncesinde beslemiyorsanız aynı şekilde devam edebilirsiniz. Sadece uykuya yatarken aç olmamasına dikkat edin.

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.

