

Rüya Öğünü Hakkında Bilgilendirme (Emzirme)

- Bebeğinizin beslenme-uyku ilişkisini zayıflatırken gece beslenmelerini rüya öğününe çevireceğiz. Böylece siz de onun tok olduğundan emin olarak gece uyandığında beslemeden onu uykuya geri döndürme denemelerini daha rahat yapabileceksiniz.
- Yani bundan sonra bebeğinizi o uyanmadan önce uykusunda iken besleyerek karnını doyuracaksınız. Böylece zihninde oluşturduğunuz uyku-beslenme ilişkisini kesmeye çalışacaksınız.
- Genel olarak doktorlar bebeğin gelişimi iyi olduğu taktirde emzirilen bebeklerin 9. ay civarında gece beslenmesini kesmek konusunda hem fikirler. Ancak bebeğiniz gece beslenmesine ihtiyaç duymasa bile uykular düzene girene kadar bebeğinize gece 2 rüya öğünü yapmanızı öneriyorum.
- Bu dönemde 2 rüya öğünü ile başlayabilirsiniz. Uykularınız düzene girdikten sonra bebeğinizin gelişimini takip eden doktorunuzun önerisi ile tek beslenmeye düşebilir sonrasında gece beslenmesini kaldırabilirsiniz. (**BKNZ: Gece Beslenmesini Kesmek**)
- Rüya öğünlerini genel olarak 23.00-23.30 / 03.00-03.30 saatlerinde 2 defa olacak şekilde planlayabilirsiniz. Veya eğer bebeğiniz gece belirli saatlerde uyanıyor ve besleniyor ise bu zamandan 30-45 dk. önce uyanarak bebeğinizi uykusunda besleyebilirsiniz.
- **Rüya Öğünü Nedir ve Nasıl Yapılır?**

Rüya öğünü bebeğinizi uyurken beslemektir. Karar verdiğiniz saatlerde bebeğinizin odasına girin. Onu usulca yatağından alın. Bu sırada siz hazır olun. Meme ucunuzu bebeğinizin dudaklarına nazikçe değdirin. Bu bebeğinizin emme refleksini devreye sokacaktır. Eğer yapabiliyorsanız birkaç damla sütü bebeğinizin ağzına değdirin ve beslemeye başlayın. Beslendikten sonra gaz problemi varsa kısa süre kucağınızda tutun ve sonra yatağına yatırın. Eğer yok ise direk olarak yatağına koyabilirsiniz. Bebeğinizin uyanmamasını tercih ediyoruz.

Eğer bebeğiniz çok derin uykuda ise BESLENMEK istemeyebilir. Böyle bir durumda BİR SONRAKİ RÜYA ÖĞÜNÜNE KADA BEKLEMECTENSE 15-20 dakika sonra yeniden deneyebilirsiniz..

ÖNEMLİ: Gece beslenmesi konusunda bebeğinizi takip eden doktorunuzun onayını ve görüşünü almayı unutmayın.



Rüya Öğünü Hakkında Bilgilendirme (Biberon)

- Bebeğinizin beslenme-uyku ilişkisini zayıflatırken gece beslenmelerini rüya öğününe çevireceğiz. Böylece siz de onun tok olduğundan emin olarak gece uyandığında beslemeden onu uykuya geri döndürme denemelerini daha rahat yapabileceksiniz.
- Yani bundan sonra bebeğinizi o uyanmadan önce uykusunda iken besleyerek karnını doyuracaksınız. Böylece zihninde oluşturduğunuz uyku-beslenme ilişkisini kesmeye çalışacaksınız.
- Genel olarak doktorlar bebeğin gelişimi iyi olduğu taktirde emzirilen bebeklerin 9. ay civarında gece beslenmesini kesmek konusunda hem fikirler. Ancak bebeğiniz gece beslenmesine ihtiyaç duymasa bile uykular düzene girene kadar bebeğinize gece 2 rüya öğünü yapmanızı öneriyorum.
- Bu dönemde 2 rüya öğünü ile başlayabilirsiniz. Uykularınız düzene girdikten sonra bebeğinizin gelişimini takip eden doktorunuzun önerisi ile tek beslenmeye düşebilir sonrasında gece beslenmesini kaldırabilirsiniz. (**BKNZ**: Gece Beslenmesini Kesmek)
- Eğer bebeğinizi formül süt ile besliyorsanız doktorunuzun önerdiği şekilde beslenmesine devam edebilirsiniz. (Rüya öğünü şeklinde)
- Rüya öğünlerini genel olarak 23.00-23.30 / 03.00-03.30 saatlerinde 2 defa olacak şekilde planlayabilirsiniz. Veya eğer bebeğiniz gece belirli saatlerde uyanıyor ve besleniyor ise bu zamandan 30-45 dk. önce uyanarak bebeğinizi uykusunda besleyebilirsiniz.
- **Rüya Öğünü Nedir ve Nasıl Yapılır?**

Rüya öğünü bebeğinizi uyurken beslemektir. Karar verdiğiniz saatlerde bebeğinizin odasına girin. Onu usulca yatağından alın. Bu sırada siz biberonu hazırlayın. Meme ucunuzu veya biberon ucunu bebeğinizin dudaklarına nazikçe değdirin. Bu bebeğinizin emme refleksini devreye sokacaktır. Eğer yapabiliyorsanız birkaç damla sütü bebeğinizin ağzına değdirin ve beslemeye başlayın. Beslendikten sonra gaz problemi varsa kısa süre kucağınızda tutun ve sonra yatağına yatırın. Eğer yok ise direk olarak yatağına koyabilirsiniz. Bebeğinizin uyanmamasını tercih ediyoruz.

Eğer bebeğiniz çok derin uykuda ise BESLENMEK istemeyebilir. Böyle bir durumda BİR SONRAKİ RÜYA ÖĞÜNÜNE KADA BEKLEMECTENSE 15-20 dakika sonra yeniden deneyebilirsiniz..

ÖNEMLİ: Gece beslenmesi konusunda bebeğinizi takip eden doktorunuzun onayını ve görüşünü almayı unutmayın.

