

HAZIRLIK AŞAMASI

HAZIRLIK AŞAMASI / 1. ADIM

Uyku Öncesi Rutinlerin Oluşturulması- Zenginleştirilmesi

- Bebeklerin zaman kavramı yoktur. Aynı şeyleri, aynı sırayla yaptığımız zaman bebekler bunu öğrenirler ve sonraki hareketimizin ne olacağını tahmin edebilecekleri için daha güvende ve huzurlu hissederler.
- Uyku öncesi rutinler bebeklerin uykuyu tanıması, uykudan önce sakinleşmesi için çok önemlidir.
- Önemli olan bebeğinizi uyku öncesinde sakinleştirmek ve uykuya hazırlamaktır. Uyarıcı bir etkiye sahip olan bir şeyi her zaman değiştirebilir ve yerine arzu ettiğiniz yeni bir ritüeli ekleyebilirsiniz.



Uyuyan Bebekler
Baby Sleep Consulting

Uyku Öncesi Rutin Örneği

Akşam Uyku öncesi rutininiz şu şekilde olabilir:

- Banyo (gün aşırı veya her gece olabilir, eğer bebeğinizi uyardığını düşünürseniz bu adımı atlayabilirsiniz)
- Uyku zamanı diyerek bebeğinizi banyoya götürün. Dişlerini fırçalayın. (dişlerimiz bembeyaz oluyor diyerek)
- Odasına girip perdelerini kapatın (aynı anda güneşe bye bye deyin)
- Odasında bulunan oyuncaklara iyi geceler dileyin.
- Pijamalarını giydirin (kışın üst örtmek yerine uyku tulumu giydirmenizi öneririm)
- Kitaplar okuyun (ileride okumaya dönüşecek) Veya sakın bir şarkı söyleyin veya kısa bir hikaye anlatın.
- Su teklif edin.
- Masaj yapın, ten temasında bulunun, sevin okşayın. Ellerine, ayaklarına ve saç diplerine masaj yapın.

Bu onda parasempatik gevşeme kapasitesi oluşturacaktır.

- Emzirin- besleyin.
- Öpün sarılın ve uyku cümlelerinizi söyleyin
- Işıkları kapatın.



Uyku Öncesi Rutin Örneği

Gündüz uyku öncesi rutinleriniz ařađıdaki şekilde olabilir:

- Uyku zamanı olduđunu bebeğinize haber verin.
- Uyku zamanı diyerek uyuyacağı odaya götürün.
- Altını değiştirin.
- Kitapların okuyun. Veya sakin bir şarkı söyleyin veya kısa bir hikaye anlatın.
- İzin verirse ellerine, ayaklarına ve/veya saç diplerine masaj yapın.
- Emzirin
- Perdelerini kapatın (bye bye güneř diyerek)
- Öpün, sarılın ve uyku cümlesi ile bebeğinizi uyutmaya başlayın.



Uyku Öncesi Rutinler Konusunda Dikkat Edilecekler

- ❖ Uyku öncesi rutinleri bebeğinizin uyuyacağı odada gerçekleştirin.
- ❖ Akşam uyku rutinini, uyku zamanından 20-25 dakika önce başlatabilirsiniz.
- ❖ Gündüz uykuları için rutininiz yalnızca birkaç dakika bile sürse bebeğinizi uykuya hazırlamak için çok önemlidir. Gündüz uykuları için rutini uyku zamanından 10-15 dakika önce başlatmak yeterlidir.
- ❖ Rutinde yapacağınız aktiviteleri her uykudan önce düzenli ve sıralı şekilde yapmaya özen gösterin. Çünkü bebekler tekrarlar ile öğrenirler ve rutinlerine bağlıdırlar.
- ❖ Gündüz uykularında uyuduğu odanın karanlığa yakın bir loşlukta olması daha kolay uykuya dalmalarını ve daha uzun süre uykuda kalmalarını sağlayacaktır. Bu konuya dikkat edelim lütfen. Gündüz uykularında odayı zifiri karanlık yapmanıza gerek yoktur.
- ❖ Tüm uykulardan 20-30 dakika kadar önce evdeki aktiviteyi yavaşlatın, izlemiyor bile olsa eğer açıksa televizyonu kapatın, ışıkları kısın ve onu uyuracak oyunlardan (*sesli ve ışıklı oyuncaklar- hareketli oyunlar*) uzak durun ki uyku öncesi aşırı uyarılmış şekilde yatağına yatırmayalım. Sakince vakit geçirelim. Uyku arkadaşını bu sürece dahil edebilirsiniz.
- ❖ Yatağına yattığında yukarıda bulunan rutin aktivitelerinin hepsinin bitmiş olmasını hedefliyoruz.
- ❖ Bebeğinize **'uyku zamanı'** geldi işaretini vermek için bir uyku cümlesi belirleyin ve hem gündüz hem de gece uykuları için rutininizin sonunda onu uyutmadan hemen önce hep o cümleyi söyleyin. **Örnek: *Uyku zamanı bebeğim***. Tekrarlar sonucu bu cümle uyku zamanı geldiğini anlamasını sağlayan bir işaret olacak.
- ❖ Uyku rutinlerini uygularken acele etmeyin, bol bol ten teması, yumuşak dokunuşlar yapın. Siz sakin ve dingin olduğunuz zaman bebeğiniz de sizinle birlikte sakinleşip uykuya daha rahat dalar.

