




*Araştırma Makalesi / Research Article*

**Altı-On İki Aylık Bebeklerin Uyku Düzenlerine İlişkin Anne Görüşleri**  
Mother's Views Regarding Sleep Patterns of Six-Twelve Month Old Babies

 Emel OKUR  
FATİH<sup>1</sup>

 Aysel KÖKSAL  
AKYOL<sup>2</sup>

**Özet**

**Amaç:** Bu araştırmada, altı-on iki aylık bebekleri olan annelerin bebeklerinin uyku düzenine ilişkin görüşlerini belirlemek amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırmada nitel araştırma modellerinden biri olan Temel Yorumlayıcı Desen kullanılmıştır. Çorum il merkezinde altı-on iki aylık bebeği olan 6 anne araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış sorulardan oluşan “Görüşme Formu” kullanılmıştır. **Bulgular ve Sonuç:** Araştırmada bebeklerin genellikle belirli bir uyku düzenleri olduğu, bununla beraber annelerin bebeklerinin uyku düzenini oluşturmada çeşitli uyku rutinleri olmasına karşın çoğunlukla kendilerini yetersiz gördükleri ortaya çıkmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Bebek, uyku, anne

**Abstract**

**Aim:** In this study, it was aimed to determine the opinions of mothers of six to twelve months old babies about their babies' sleep patterns. **Method:** Basic Interpretive Pattern Analysis, which is one of the qualitative research models was used in the research. The study group consisted of 6 mothers with six to twelve months old infants in Çorum City Center. Interview Form which is prepared by researcher that consist of semi-structured questions was used as data collection tool. **Results and conclusions:** In the study, it has been revealed that babies generally have a certain sleep pattern, however mothers often consider themselves inadequate even though they have various sleep routines in forming their babies' sleep patterns.

**Keywords:** Baby, sleep, mother

**Alındığı tarih/Received**

**Date:**

29.06.2020

**Kabul tarihi/Accepted**

**Date:**

03.11.2020

**Sorumlu yazar:** Emel

OKUR FATİH

**e-mail:**

[emelokur@hotmail.com](mailto:emelokur@hotmail.com)

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi,  
Sağlık Bilimleri  
Fakültesi, Çocuk  
Gelişimi Anabilim  
Dalı, Çorum, Türkiye

<sup>2</sup> Ankara Üniversitesi,  
Sağlık Bilimleri  
Fakültesi, Çocuk  
Gelişimi Anabilim  
Dalı, Ankara, Türkiye

## GİRİŞ

Günün büyük bir bölümünü uyuyarak geçiren bebeklerin gelişiminde uykunun etkisi önemlidir. Bazı bebekler uykuya geçiş ve uykuyu sürdürme ile ilgili sorunlar yaşamazken bazı bebekler için uykuya geçmek zor olabilir. Anneler bebeklerinin uykuya geçmesi ve uyku süreci ile ilgili bebeklerinin bireysel özellikleri, kendi annelik yaşantıları ve bireysel becerileri doğrultusunda zorluklar yaşayabilirler. Bebeklerinin uyku düzeninin oturtulmasında annelerin deneyimleri ve bilgileri etkili olur; ilk annelik deneyiminin yaşaması ya da daha önce annelik deneyiminin olması bebeklerin uyku saatlerinin, ortamlarının düzenlenmesine yansır. Ayrıca, annenin, bebeklerinin temel gereksinimlerinden biri olan uykuları ile ilgili bilgiye sahip olmaları, sahip oldukları bilgilere ulaştıkları kaynaklar bebeğin sağlıklı bir uyku düzeninin oluşmasında önemli rol oynar.

Uyku bireyler için önemli fizyolojik ihtiyaçlardan biridir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin fizyolojik ihtiyaçlar basamağında yer alan uyku ile birey yenilenir, dinlenir ve yeniden yaşama hazırlanır ve bireyin sağlıklı olmasına önemli katkı sağlar (Davis ve ark., 2004; Yılmaz ve Gürakan, 2002). Uyku, yalnızca uyanıklığın ortadan kalkması ve vücudun dinlenmesini sağlayan durgunluk olmayıp farklı bir bilinç durumuna girmesi ve vücudu hayata hazırlayan bir yenilenmedir (Guyton ve Hall, 2007). Uyku ve uyanıklığın bir gün içinde ardı sıra oluşumu matematiksel bir model olan "İki süreç" modeli ile açıklanır. Bu iki süreç, "sirkadiyen" ve "homeostatik" süreçler olarak tanımlanır ve 24 saat içinde uyanıklık ve uyku döngüsünün oluşmasını açıklar. Sirkadiyen süreç aydınlık ve karanlık veya gece ve gündüzle, homeostatik süreç ise vücut ve beyinde uyanık kaldığı sürece ortaya çıkan değişiklikler ile sağlanır. Sirkadiyen süreç uykunun başlama zamanında belirleyiciyken homeostatik süreç uykunun sürdürülmesi ve derinliğini sağlar (Iber ve ark., 2007).

Uykuda birbirini sürekli takip eden beş farklı evre vardır. İlk dört evre uykuya dalma sürecinin gerçekleştiği hızlı göz hareketinin olmadığı NREM (Non-Rapid Eye Movement: Hızlı Olmayan Göz Hareketleri) evresi, beşinci evre ise hızlı göz hareketinin olduğu REM (Rapid Eye Movement: Hızlı Göz Hareketleri) evresidir. Genellikle kısa bir uyanıklık döneminden sonra uyku döngüsü NREM evresi ile başlayıp REM evresi ile devam eder. Bu döngü gece boyunca 60 ile 90 dakikalık bölümler şeklinde tekrarlar.

Çocuklarda bu süre daha kısadır (Mindell ve Mason, 2007). NREM uykuda hareketsizken REM uykusunda bebeklerin gözleri seğirir. Yetişkinler REM uykusunda rüya görürlerken bebekler REM uykusunda mızırdanır ve yüzlerini buruştururlar. Bebekler yetişkinlerden daha uzun süre REM uykusunda kalırlar. Yenidoğanın yaşamının %30'u bu uykuda geçer. Yenidoğanın uzun süre REM uykusunda kalmasının nedeni bebeklerin uyarılmaya ihtiyaç duymaları, ancak çok az zamanlarını uyanık geçirmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden bebekler ihtiyaç duydukları içsel uyarılmayı sağlamak için daha uzun süre REM uykusunda kalırlar. Bebekler daha uzun süre uyanık kaldıklarında REM uykusunda geçirilen süre azalır (Boismier, 2004; Peirano ve ark., 2003; Whitney ve Thoman, 1994; Akt. Trawich-Smith, 2014). NREM, kan basıncında, solunum hızında, bazal metabolizmada periferik damar tonusunda (%10-30) ve vejetatif vücut işlevlerinde azalmanın görüldüğü son derece dinlendirici uyku evresidir (Guyton ve Hall 2007). Bu evre 'düşsüz uyku' olarak adlandırılrsa da rüya/kabus görülebilmektedir. Fakat bu evrede görülen rüyalar hatırlanmamaktadır (Guyton ve Hall, 2007).

Uyku ile yenidoğan dünyadaki birçok uyarandan uzaklaşarak dinlenebilir. Bebeklerin tükürüklerindeki kortizol miktarına bakılarak bebeklerin uyku sırasında streslerinde azalma olduğu görülmüştür (Larson ve ark., 1998). Yenidoğan gündüz ve gece zamanının % 90'ını uykuda geçirir. Bu yeni doğanın günde toplam yalnız iki-üç saat uyanık olduğu anlamına gelir. Altı-sekiz haftadan sonra bebeklerin gündüz uyku süreleri azalırken gece-gündüz uyku düzenleri oluşmaya başlar. Bebekler bu dönemde tamamen uyanmadan iki-üç uyku döngüsünü birleştirir ve geceyi uyuyarak geçirirler. Bu dönemdeki bebeğin nörolojik gelişimi pek çok şeyde olduğu gibi uyku düzenini de etkiler. Bebekler altı aylıkken günde on dört saat civarı uyurlar. Bununla beraber bebekten bebeğe uyku düzeninde ciddi farklılıklar olabilir. Kimi bebekler günde yirmi iki saat uyurken kimisinin günde yalnızca sekiz saat uyuduğu da görülür (Bee ve Boyd, 2009).

Yaşamın ilk yılında uyku pozisyonu ve annenin yaklaşımı gibi birçok çevresel faktör bebeğin uyku düzenini etkiler (Davis ve ark., 2004). Anne-babanın bebeğin uyku düzenine müdahalesi uyku düzenini etkileyen faktörler arasında yer alır. Amerikan kültüründe anne-babalar kendi hayatlarını saate bağlı yaşadıkları için yeni doğanın düzensiz uyku döngüsünü de bu düzene uydurmaya çalışırlar (Cole, 2005). Buna karşın dünyadaki

birçok kültürde bebekler süttten kesilene kadar anne-babalarıyla beraber uyurlar. Örneğin; Okimawa, Hindistan, Afrika, Filipinler, Meksika gibi birçok yerde bebekler ilk bir yıldan daha uzun süre anneleri veya büyükanneleri ile birlikte uyurlar (Whiting ve Edwards, 1988; Akt. Trawich-Smith, 2014). Mayalarda bebeleryaşamlarının 2. yılında bile anneleriyle uyurlar (Morelli ve ark., 2002; Akt. Trawich-Smith, 2014). Bu durum birlikte uyuma olarak adlandırılır. Bu durumun nedeni bebeğin başka uyuyacak yerinin olmaması veya bebekle temasa ve bağımlılığa önem veren kolektif kültürde doğması olabilir (Harkness ve Super; 1995; Akt. Bee ve Boyd; 2009).

Çocukların gelişimi üzerine etkisi olan uyku düzeni ve kalitesini etkileyen beslenme, beslenme sonrası yatış pozisyonu ve uykuya hazırlık döneminde yapılan davranışlar gibi bazı etmenler vardır (Ball, 2003; Scher, 2001). Eğer bireyler gereksinimleri ölçüsünde uyuyamazlarsa belli bir süre sonra yorgunluk, bezginlik, dikkati toplayamama, hafıza kayıpları, duygu durum bozuklukları, üst solunum yollarında çöküntü, solunum sayısında azalma, ağrıya karşı duyarlılığın artması ve sinirlilik gibi belirtiler görülür (Guyton ve Hall, 2007; Wassmer ve Whitehouse, 2006). Anne-babalar için de yenidoğanın sık sık uyanması çok zorluklara yol açabilir. İlk zamanlar belli bir uyku düzeni olmayan bebeklerin gündüz uyuyup gece uyanık kalmayı tercih etmesi ailenin düzenini bozabilir. Gece sürekli olarak uykusundan uyanan bebeklerin aileleri oldukça fazla sıkıntı ve stres yaşarlar ve bu durumdan olumsuz etkilenirler. Anne-baba bebeğin ihtiyaçlarını tam olarak tanıdığıında bebek uyku düzenini geliştirebilir çünkü bebek uyku düzenini anne-babasından öğrenir (Barnard, 1999; Sadeh ve ark., 2002).

Ülkemizde bebeklerin uyku düzenlerine yönelik araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalarda bebeklerin uyku sorunlarının neler olduğu, bebe uyku alışkanlıkları ve uyku özellikleri, uyku eğitiminin bebeklerin uyku alışkanlıklarına etkisi, masajın ve diğer bazı sakinleştirme girişimlerinin bebeğin uykusuna etkileri incelenmiştir (Ergenci Basınlı, 2019; Kural, 2018; Gündüz, 2016; Öztürk Dönmez, 2015; Daşdemir, 2012; Bal Yılmaz, 2004). Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde emzirme ve birlikte uyuma, uyku yeri ile ani bebek ölümü sendromu ilişkisi, uyku eğitimini yararları gibi konulara sıklıkla değinildiği görülmüştür. Yapılan bu araştırmalarda emzirme ve birlikte uyumanın kaçınılmaz olduğu birlikte

uyumanın emzirme süre ve sıklığını arttırdığı; bebek uyku ve ağlama sıklığının annenin doğum sonrası depresyonuyla ilişkili olduğu; meme emen bebeklerin mama ile beslenen bebeklerin annelerine göre daha uzun süre uyudukları verilerine ulaşılmıştır (McKenna ve Gettler, 2015, Cook ve ark., 2012; Quillin ve Glenn, 2004; Sadeh, 2001; McKenna ve ark., 1997; Mosko ve ark., 1997).

Yapılan literatür taramasında annelerin bebeklerin uyku düzeni ile ilgili görüşlerinin incelendiği nitel bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Annelerin uyku düzeni ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi, araştırma bulgularından yola çıkarak bebeklerin uykularını düzenlemeye yönelik anne-babalara öneriler sunulmasının anne-baba-çocuk arasında kurulacak bağlamayı etkileyeceği, bebeğin gelişimine olumlu yansımaların olacağı düşünüldüğünden bu araştırmada altı-on iki aylık bebekleri olan annelerin bebeklerinin uyku düzenlerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada nitel araştırma modellerinden biri olan temel yorumlayıcı desen kullanılmıştır. Nitel araştırma, bir problem ya da konunun keşfedilmesine fırsat sağlayan ya da belirlenen konuların detay, kapsam ve farklılıklar bakımından derinlemesine araştırılmasını sağlayan bir yöntemdir (Creswell, 2013). Temel yorumlayıcı desen ise Merriam'a (2015) göre insanların deneyimlerini nasıl yorumladıkları, dünyalarını bu deneyimler dahilinde nasıl yapılandırdıkları ve deneyimlerine yükledikleri anlamı belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu desen diğer desenler gibi yazılı, sesli ve görsel veriyi toplar. Verilerin sınıflandırarak aralarındaki örüntü ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu araştırmada ebeveynlerin bebeklerinin uyku düzeniyle ilgili gözlemleri ayrıntılı bir biçimde ortaya çıkarılmak istendiği için bu desen tercih edilmiştir.

### Çalışma Grubu

Görüşme yapılacak kişiler Kartopu Örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışmanın grubunun oluşturulmasında ebeveynlerin altı-on iki aylık bebeğinin olması ölçüt olarak belirlenmiştir.

Yaşları 22 ile 38 arasında değişen annelerin evlenme yaşları 19 ile 34 arasında değişmektedir. Çocuk sayıları ise 1 veya 2'dir. Uyku düzenlerine ilişkin annelerden görüş alınan bebeklerin içinde bulunduğu aylar ise 6 ile 10 ay arasında değişmektedir.

## Veri Toplama Araçları

Görüşmede araştırmacılar tarafından hazırlanan on iki sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Hazırlanan görüşme formu uzman görüşüne sunulmuş, gelen öneriler doğrultusunda forma son hali verilmiştir. Formda yer alan sorular bebeğin günlük rutini, gündüz uyku düzeni, gece uyku düzeni, uykuya hazırlık, uykuda etkin ebeveyn, uyku rutinleri, uykuyu engelleyen nedenler, uyku problemleriyle ilgili annelerin gözlemleri ve deneyimleri gibi durumları ortaya çıkaracak şekilde oluşturulmuştur. Görüşmenin içeriğine göre ihtiyaç duyulması durumunda soru ile ilgili daha açıklayıcı bilgilere ulaşmak için sorular sorularak derinlemesine veri toplanmıştır. Nitel araştırma desenlerinde, araştırmacı verilerin toplanması ve çözümlenmesinde başlıca araçtır. Nitel araştırmada araştırmacı ile katılımcı arasındaki etkileşim önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmacı çalışmada yorumların doğruluğunu katılımcılara danışır, anlayışını çeşitli yollarla ifade eder ve beklenmeyen tepkileri kontrol ederek etkin rol oynamaktadır (Merriam, 2015). Bu çalışmada araştırmacılar katılımcıların anlatımlarından ne anladığını bildirerek geri bildirim almış, soruların yanlış ya da eksik anlaşılması durumunda soruyu katılımcının anlayabileceği veya katılımcının durumuna özgü biçimde yeniden sorarak araştırmanın bağlamına uygun verileri elde etmiştir.

## Veri Toplama Yöntemi

Görüşmeyi kabul edenler arasından 6 ebeveynle 2019 yılı Nisan ayında gönüllülük esasına göre ses kaydı alınarak görüşme yapılmıştır, ses kayırlarının alınmasında katılımcılardan izin alınmıştır. Görüşme öncesinde katılımcılara araştırma konusuyla ilgili kısaca bilgi verilmiştir. Merriam (2015)'a göre, nitel araştırmalarda örneklem sayısının belirlenmesi çalışmaya ve ulaşılan verilerin yeterlilik düzeyine bağlıdır. Araştırmada veriler toplanırken içerikte tekrarlar görülmeye başlandıktan sonra doyuma ulaştığına karar verilerek görüşmeler bitirilmiştir. Böylece yeterli katılım sağlanmıştır. Bu bağlamda, veri toplama işlemi altı anne ile görüşmenin tamamlanmasının ardından sona erdirilmiştir.

## Verilerin Analizi

Elde edilen veriler bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiştir. Çözümlemede endüktif içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Buna göre her bir tema metinlerin birkaç döngü kodlanması ile tümevarımsal olarak elde edilmiştir. Kodlama

öncesi genel temalardan yola çıkarak metinler kodlanmıştır, ilgili kodlar bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Bu kategoriler ile temalara ulaşılmıştır. Temalar düzen ve düzensizlik üst başlıklarında ele alınmıştır. Düzen üst başlığında gece uyku düzeni, gündüz uyku düzeni, uyku rutinleri, uyku belirtileri, anne sütü alma, kendiliğinden uyuma, uyku yeri, etkin ebeveyn başlıklarına yer verilmiştir. Düzensizlik üst başlığında ise uyku engelleri, uyku problemleri, annelerin özeleştirisi alt başlıklarında temalar ele alınmıştır. Kodlanan veriler gözden geçirilerek söz konusu üst başlıklar bağlamında gruplanmıştır.

## BULGULAR

Annelerin bebeklerinin uyku düzeniyle ilgili görüşleri düzen ve düzensizlik temaları altında alt temalara ayrılmış ve ayrılan alt temalar kendi içlerinde yorumlanmıştır.

**Düzen teması altında;** gece uyku düzeni, gündüz uyku düzeni, uyku rutinleri, uyku belirtileri, anne sütü alma, kendiliğinden uyuma, uyku yeri, etkin ebeveyn alt başlıkları bulunmaktadır. Alt temalar aşağıda sunulmuştur.

### Gece Uyku Düzeni

Annelerin yorumlarına göre bebeklerin geceleri belirli bir uyku düzeni olduğu görülmüştür. Genellikle bebeklerin 3 saatte bir beslenmek için uyandıkları sonra yeniden uyudukları belirlenmiştir. Gece uyku düzeninin bebeğin fizyolojik ihtiyaçları, gaz sancısı, hastalık gibi durumlardan etkilendiği görülmüştür. Bir başka anne ise bebeğin gece uyku düzeninin bebeğin günlük aktiviteleri ve oyun ihtiyacından da etkilendiğini belirtmiştir. Ayrıca bu annenin bebeğini mamayla beslediği ve gece kesintisiz uyku süresinin diğer bebeklerden daha uzun olduğu görülmüştür. Kimi anneler ise gece bebeklerinin emzirek uyuttuklarını belirtmişlerdir. Bu bebeklerde emzirme ile uykunun bütünleştiği görülmüştür. Gece uyku düzenine yönelik annelerin görüşleri arasında şunlar yer almıştır; A1 "Gece 10-10 buçuk gibi. Belli olmuyor. 1'i de buluyor. Hasta olunca rahatsız olunca uyuyamıyor. 3'te de uyuduğu oluyor. Gece kendi yatağında yatıyor. Mamasını yerken yanıma alıyorum. Gece uykusuna dalarsa yanıma alıyorum. Gece 10'da uyudu. 3 gibi kalkıyor. Bir daha 6 gibi kalkıyor. 8'e kadar uyanık kalıyor."; A4 "Gece 9 gibi uyuyor. Ama bazen gündüz geç uyumuşsa 10-11 gibi de olabiliyor. Ona bağlı biraz. Gece uykusu gelmemişse hemen uyutmaya çalışmıyorum. Bazen gece yarısı kalkıyor. Oturmak istiyor. Henüz gece moduna geçmemiş oluyor. Ama normalde gece uykusu derin. 3 saatte bir gibi bazen 2 bazen 4 saatte bir de

*oluyor. Sadece emmek için kalkıyor ağlıyor. Bende onu emziriyorum.*

### **Gündüz Uyku Düzeni**

Bebeklerin aylar ilerledikçe yani bebek büyüdükçe gündüz uyku sürelerinin arttığı ve uyku sayılarının azaldığı görülmüştür. Genel olarak bebeklerin gündüz geceye göre daha kısa süreli uyudukları anlaşılmıştır. Küçük bebeklerin gündüz daha kısa süreli ve daha sık uyuduğu belirlenmiştir. Daha büyük bebeklerin gündüz daha seyrek ve uzun süreli uyuduğu görülmüştür. Annelerin gündüz uyku düzenine ilişkin görüşlerine A1, A5, A6 kodlu annelerin söyledikleri örnek olarak verilebilir. A1 "10'da uyanıksa 12-1 gibi yine uyuyor. 4 gibi tekrar uyuyor. Gündüz 3-4 kere uyuyor. En fazla yarım saat uyuyor."; A5 "Normal şartlarda 2 saatte bir uyuyor. Uyku ve beslenmesini genellikle aynı saate getirmeye çalışıyoruz. Bir uyumada ne kadar uyuyor. Çok uzun uyuyan bir bebek değil. 15 dakika maksimum yarım saat. Kesintisiz uyumuyor. Uykuya daldığı zaman sabit uyumuyor. Böyle sanki tedirgin uyur gibi. Uyanma üzere olduğu zaman pışpışlıyoruz tekrar dalıyor. Ses gürültü olursa hemen uyanıyor." şeklinde bebeklerinin gündüz uyku düzenlerini açıklamışlardır.

### **Uyku Rutinleri**

Uyku rutinlerinde öncelikle bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının sağlandığı ardından annelerin hemen hemen hepsinin bebeklerini pış pış ve ninni ile uyuttukları belirlenmiştir. Kimi annelerin bebeklerini emzirerek uyuttuğunu ve kimi annelerin bebeklerini salladıkları görülmüştür. Emzik ve anne karnındaki seslere benzeyen süpürge sesi ile de uyutma da kullanılan yöntemlerdendir. Ayrıca ortamın sessiz ve loş hale getirilmesi de annelerin rutinlerindedir. Kimi anneler bebeklerini uykuya hazırlamada masajı kullandıklarını dile getirmişlerdir. Nitekim A2 bebeğinin uyku rutinini; "Gündüz uykuya hazırlamak için ilk önce karnını doyururum. Gazı varsa gazını çıkarırım. Altı varsa altını değiştiririm. Sonrada dizimde sallayarak uyutuyorum. Sallayarak uyuyor. Emziksiz hiç yatmıyoruz. Emzik olmadan uyumuyoruz. (...) Bizim kaldığımız odada gece lambasının ışığı çok kısık. Emziği veriyorum odadan çıkıyorum kendisi uyuyor. Karanlık sadece gece lambası var o da pembe bir ışık. Ben mutfakta işimi görüyorum ağzına emziği veriyorum beşiğe atıyorum kendisi uyuyor. Süpürge sesi olmazsa biz hiçbir şekilde uyuyamıyoruz. Böyle ben çok aşırı yorgunsam gece yanıma atarım telefonda süpürge sesini

*açarım o kendiliğinden uyur süpürge sesiyle. Emziği ağzına veriyorum süpürge sesiyle kendi kendine uyuyor. Emziksiz hiçbir şekilde yatmaz." şeklinde açıklamıştır. A3 "Normalde sallıyorduk. Sallayınca öyle çok kaliteli uyumadığını farkettilik. Müdahale etmiyoruz. (...) Biz yanında duruyoruz. Görüyor bizi. Uyuduktan sonra odadan çıkıyoruz. Ben hareket halindeysem sürekli seni takip ediyor ve kesinlikle uyumayı düşünmüyor o durumda." şeklinde bebeklerinin uyku rutinlerini açıklamışlardır. A6 ise bebeğinin rutinini açıklamak için "Emerek uyuyor. Eğer bebek emerek uyumuyorsa huzursuzsa gazı varsa çok nadir durumlarda salladığım oluyor. Beşiğinde sallıyorum. Uyumazsa o zaman bunaltmamak için beşiğine bırakıyorum oyuncağıyla beraber. Odadan çıkarmıyorum. Bebeğin dikkati dağılıyor huzursuzluğu varsa ona yönelik rahatlatıcı girişimde bulunuyorum. Masaj yapıyorum. Masajın çok etkisini gördüm. Zaten gündüz uyku öncesi mutlaka masaj yapıyorum. Onun dışında beşiğinde oyun arkadaşı var. O muhakkak yanında duruyor. Onunla beraber Müzik ışıkla onun rahatlamasını sağlıyorum. Daha sonra tekrar emziriyorum. O sırada uykuya geçmiş oluyor. Emmeye tekrar geliyor. Bazen kendi kendine de uykuya dalabiliyor. Oyuncağıyla oynarken beşiğini sallıyorum. Masaj yapıyorum." şeklinde bir açıklama yapmıştır.*

### **Uyku Belirtileri**

Görüşmeye katılan anneler tarafından bebeklerin uykusu geldiğinde benzer davranışlar sergilediği belirtilmiştir. Bu davranışlar huysuzlanmak, gözlerini ovuşturmak, esnemek ve ağlamak gibi davranışlar olduğu dile getirildi. Bu noktada bebeklerin uyku belirtilerinin onların doğal tepkileri olmasından dolayı farklılaşmaların görülmediği söylenebilir. A1 "Burnu kaşınıyor. Gözlerini ovuşturuyor. Ağlıyor. Esniyor. İlk çocuğum böyle değildi.", A2 "Genellikle sık bir şekilde gözlerini ovalıyor ya da huysuzlanıyor.", A3 "Normalde telefona kumandaya görüyor tepki veriyor ilgiliyken cin gibiyken, Uykusu olunca durmuyor huysuzlanıyor mesela gözler küçülüyor. Altını alıyım yatırdığında bile tepkisiz sana bakıyor öyle. Gözler küçülmüş." A6 ise "Direkt tipinden anlaşılıyor. Gözlerini ovalıyor. Mirıldanmaya başlıyor. Mesela vücut dilinden agulamaya başlıyor. Normalde sessiz dururken ses yapmaya başlıyor. Gözlerini ovalamaya başlıyor. Anlıyorum bu sırada." açıklamalarında bulunarak bebeklerinin uykularının geldiğini anladıklarını belirtmişlerdir.

### **Anne Sütü Alma**

Annelerin bebeğini çoğunlukla anne sütü

ile beslediği, anne sütünün yanı sıra mama ve anne sütünün birlikte kullanıldığı ya da sadece mamanın kullanıldığı beslenme şekillerinin de olduğu görülmüştür. Annelerin anne sütü kullanımına yönelik görüşleri şu şekildedir; A1 “Mamasını verince pek uyanmıyor. Meme emiyordu. Yeni kesti emmeyi. Sütüm az geliyordu. Mama veriyordum. Önce bir kere idi. 3’e çıktı sonra 4’e çıktı.”; A2 “Anne sütü, benim gözsümün teki kesildi, tekini alıyor ama ek gıdaya başladım ben doymadığı için. Geceleri aptamil içiyor ek gıda olarak.”; A3 “... Uyanıyor kalkıyor. Ben de kalkıyorum Mamasını hazırlıyorum. Ondan sonra ağzına verince çuk çuk çuk uyuyor.”; A4“... Sadece emmek için kalkıyor ağlıyor. Bende onu emziriyorum. Sonra uyuyakalıyor normalde ama bazen dediğim gibi kalkıp oturuyor.”

### **Kendiliğinden Uyuma**

Kimi bebeklerin kendi kendine uykuya daldığı, bunlar arasında bir annenin uyku eğitimi verdiği, diğer 2 annenin ise bebeklerine herhangi bir eğitim vermedikleri anlaşılmıştır. Kimi bebeklerin ise kendiliğinden uyumadıkları görülmüştür. Kendiliğinden uyuma olarak adlandırılan durumların da süpürge sesi gibi faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir. Bu bebeklerin her üçünün de anne sütü ile beslendiği dikkat çekmektedir. A1 bebeğinin kendiliğinden uykuya dalması ile ilgili “Uykusu gelirse ağrısı olmadığı sürece kendi kendine de uyuyor. Bizde abisi sorun. Dün akşam çok uykusu vardı. Koltuğun üstünde uyudu.” açıklamada bulunduğu görülmüştür. A2 “Bebek kendi başına uykuya dalıyor. Çok uyumadığında beşikte koyuyorum bir saat sonra hala oynuyor. Geliyorum yanıma alıyorum uyuyor.”; A4: “Bebeğimin kendi kendine uykuya dalmaz genelde. Memede uymaya alışınca ya memeye uyudu ya da sallamayla emzik ve pış pışla.” şeklinde açıklamalarda bulunmuşlardır.

### **Uyku Yeri**

Annelerin yorumlarından anlaşıldığı üzere bebekler genelde kendi yataklarında yatıyor. Bazı anneler bebeklerini zaman zaman yanlarına yani anne-babanın yatağına aldıklarını dile getirmişlerdir. Bebeklerin uyudukları yerlere ilişkin anne görüşlerine bakıldığında A1 “Gece kendi yatağında yatıyor. Mamasını yerken yanıma alıyorum. Gece uykusuna dalarsa yanıma alıyorum.”; A2 “Kendi yatağında yatmıyor. Ben annemlerde kalıyorum. Eşim şehir dışında olduğu için, başka bir yerde yatıyor, koltukta. Benim yanımda.”; A6 da“Bizim odamızda kendi beşiğinde yatıyor.” İfadelerini kullandıkları

görülmüştür.

**Düzensizlik teması** altında; uyku engelleri, uyku problemleri, etkin ebeveyn, annelerin özeleştirisi alt başlıkları incelenmiştir. Alt temalar aşağıda sunulmuştur.

### **Uyku Engelleri**

Annelerin yorumlarına göre bebeklerinin uykuya geçişini engelleyen hastalık, diş çıkarma, açlık, karın ağrısı, gaz, kas ağrısı gibi fizyolojik nedenler olduğu görülmektedir. Bazı anneler bebeklerinin uykuya geçişinde görünen hiçbir neden olmadığı halde uyumadığını da dile getirmiştir. Kimi anneler ise bebeklerinin çevresel bazı nedenlerden dolayı uyumadığını düşünmektedirler. Bu nedenler arasında en çok dile getirileni ses, kardeş, misafir, ev dışında olma gibi nedenler vardır. Annelerin uykuyu engelleyen nedenleri ortadan kaldırmak için çeşitli yöntemler kullandıkları görülmektedir. Bunlar babadan yardım alma, bebeğe masaj yapma, altını değiştirme, kucağa alma, beyaz gürültü denilen anne karnındaki sesi taklit eden sesler dinletme, ortamı sessiz ve loş hale getirme gibi davranışlardır. Bazen anneler uyumadıklarında bebeklerinin enerjisini boşaltmaları için kendi kendine oyun oynamaya bıraktıklarını dile getirmişlerdir. Uyku engelleri ile ilgili annelerin görüşleri şu şekildedir; A1 “Abisi olunca uyumuyor. Uykusu gelirse ağrısı olmadığı sürece kendi kendine de uyuyor. Bizde abisi sorun. Dün akşam çok uykusu vardı. Koltuğun üstünde uyudu. (...) Hastalandığı zaman uyumuyor, karnı ağrırsa. Ağrısı olduğunda uyumuyor.”; A4 “Bazen enerjisi çok oluyor. Uyumak istemiyor. Gazı veya kakası olabiliyor. Dişleri çıkarken de böyle şeyler yaşadık. Bir problemi olabiliyor veya sadece uyumak istemiyor. Gece kalkıp oturuyoruz öyle olunca. İyice yorulana veya rahatlayan kadar. Bazen masaj yapıyorum. Karnına ayaklarına. Gaz için işe yarıyor. (...) 1 saati geçince uyumak istemiyor diyorum oturuyoruz oyuncaklarıyla biraz daha oynamaya bırakıyorum.”; A6 “Eğer dışardaysam veya uyku saatinde evde değilsem kendi beşiğinde uyusun diye dışarda uyutmamayı tercih ediyorum. Eve gelmeyi bekliyorum. Bu nedenle uyku saati gecikebiliyor...”

### **Uyku Problemleri**

Uyku problemleri olarak bebeklerin uyumak istememesi, çok sık uyanması, çok kısa uyuması, anneyi yanında istemesi, beslenmek için uyandırma gibi nedenler dile getirilmiştir. Beslenme şekline alternatif çözümler üretilebilirken, kısa süreli uyuma gibi, anneyi yanında isteme gibi nedenlerin bebeğin bulunduğu gelişim dönemine has davranışlar olduğu

düşünülebilir. Bebeğin zaman zaman uyumak istememesi de bebeğin uykuya hazır olmamasından kaynaklanabilmektedir. Anneler bebeklerindeki uyku problemlerinin kendilerini etkilemesinden yakınmışlardır. Bu ifadelerde yoruldukları, bunaldıkları, yıprandıkları, üzüldükleri, sinirlendikleri belirtmişlerdir. Çalışan annelerin işe adapte olmakta zorlandıkları görülmüştür. Bebeklerin uyku problemlerinin çoğunlukla aile içi ilişkileri etkilemediği belirtilirken, var olan sorunların da paylaşıldığında çözülebildiği ifade edilmiştir. Anneler bebeklerinin uyku problemleri ile ilgili şu açıklamalarda bulunmuşlardır; A3 “Sadece bana gelme isteği. Bana bağlı olması. Beni görmesi yanımda olduğunu bilmesi yetiyor. Bir yandan hoşuma da gidiyor. Alınca kafasını koyuyor böyle kokumu alıyor, ben de onun kokusunu alıyorum. Bazen de yatağa koyduğumda kasılıyor yatmak istemiyor. (...) Bazen sinirlenebiliyorum. Uyuması da lazım. Yansıtılmaya çalışıyorum. Bir yandan da üzülüyorum. Babası geliyor iki dakikada uyutabilirken bende niye bunları yapıyor gibisinden. Biz uyuturuz sen uyutma dedikleri de oluyor. Dün kayınvalidem geldi. Gün içinde uyutmuş sorun yaşamamış.”; A6 “Sadece geceleri sürekli uyanması. İki saatte bir bebek için normal ama benim için biraz zor oluyor. Uykum bölündüğü için. Uyku kalitem düşüyor. Çalışan bir insan olarak ertesi günü dinç geçirmek zor oluyor. İster istemez belli şeylere karşı toleransımız azalabiliyor. Kendimi dinlendiremiyorsam o günde eşim çok destekçi olmazsa gerçekten çok bunaldığımı hissediyorum. Ama eşim ben eve geçtikten sonra bebeği alıp biraz dinlendirirse o sırada bir iki saat dinlenebilirim sorun kalmıyor.”

### **Etkin Ebeveyn**

Annelerin çoğu bebeklerinin uyku düzenlerinde kendilerinin daha etkin olduğunu dile getirirken, kimi zaman babanın da bebeklerini daha kolay uyuttuğunu dile getiren anneler olmuştur. Kimi ailelerde anne-baba dışında anneanne, babaanne, teyze gibi yakın akrabaların da bebeği uyuttuğu görülmüştür. A2 “Bence anne etkin. Annemgile geldiğimde annem ablam babam hepimiz ayakta oluyoruz, ilgileniyoruz gece de gündüzde. Genelde ben ayaktayım. Eşimde vardiyalı çalıştığı için o fazla ilgilenemiyor.” şeklinde daha çok annenin ekili olduğunu, sosyal destek olan kişilerin de anneanne, teyze gibi yine kadınların olduğunu belirtmiştir. A3 “Genelde baba etkin. Babaya veriyorum. Beni de rahatlatıyor bu durum. İşlerim oluyor. Biran önce uyusun da istiyorum. Benimle vakit geçirmek

istiyor. Baba ile uyuması daha kolay. Aynı şeyi yapıyor. Ya da ninni açıyoruz. Babadayken anneanneyi görüyor, babaanneyi görünce babaanneyi görüyor gitmek istiyor. Babaanne anneanne gündüz uykularında destek oluyor...”; A6 da “Anne daha etkili. Şu an emzirme sürecinde olduğu için çok etkili olduğunu düşünmüyorum. Bazen huzursuzluğu oluyor. Babası kucağına alıyor. Kucağında uyuya kalıyor. O zaman emmeden uyuduğu zamanlar oluyor. Omzuna yatırıyor. Omzundayken bu şekilde uyuyor. Anneanne ile sütümü sağıp bırakıyorum. Annem ise süt verirken uyuyor.” şeklinde etkin olan ebeveyn ile ilgili görüşlerini belirtmiştir.

### **Annelerin Özeleştirisi**

Yeniden anne olduklarında ne yapacakları sorulduğunda annelerin yorumlarından bebeklerini sallayarak uyutmak istemedikleri anlaşılmıştır. Ayrıca bazı annelerin bebeklerinin memede uyutmaktan şikâyetçi olduğu da görülmüştür. Annelerin çoğunun bebeklerini düzenli uykuya alıştırmak istediği ancak bunu nasıl yapacakları konusunda yetersiz hissettikleri ortaya çıkmıştır. A2 “Düzenli uykuya alıştırdım. Gündüz uykusunu daha çok uyuyor benim çocuğum gündüz hiç uyutmazdım. Geceyi tercih ediyorum. Gece uykusu daha önemli. Gece uykusunu şu an oğlum hiçbir şekilde alamıyor. Geceye alıştırdım. Sallamayı yapmazdım.”; A3 “Sallama olayını yapmazdım diye düşünüyorum. Annemin bir tabiri var cılık yumurta gibi çocuğu sallıyoruz. Sallıyorsun sallıyorsun çocuk bayılıyor gibi bir şey aslında. Uyku eğitimi aslında ikinci çocuk geliyor. Uyku eğitimini aldırırım diyoruz. Hem çocuk için hem aileler için büyük bir rahatlık. Öğrenelim. Keşke uyku eğitimiyle başlasaydık diyoruz.” A6 ise “Duşu ve masajı muhakkak yapardım. Ama emerek uyuma kısmında neler yapabilirim bir düşünürdüm. Gece uykusunu 10 aylık olmasına rağmen hala uyanmasının sebebinin bu olduğunu düşünüyorum.” diyerek bebeklerini uyutma konusunda kendilerine yönelik özeleştiriye buldukları görülmüştür.

### **TARTIŞMA**

Annelerin bebeklerinin uyku düzeni ile ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmış bu çalışmada bebeklerin geceleri ve gündüzleri belirli bir uyku düzeni olduğu görülmüştür. Gece uyku düzeni ile ilgili anneler genellikle bebeklerinin gece üç saatte bir beslenmek için uyanıp yeniden uyuduklarını belirtmişlerdir. Mamayla beslenen bir bebekte daha uzun süreli uyku da görülmüştür. Bebeklerin ayları arttıkça gündüz uyku sürelerinin arttığı ve uyku sıklığının azaldığı, küçük bebeklerin

ise sık sık ve daha kısa süreli uyudukları tespit edilmiştir. Ustabaş ve Gözen (2011)'e göre, bebeklerin yaşları büyüdükçe uyuma süreleri giderek azalmaktadır. Yenidoğan bebekler günde ortalama on altı-yirmi saat uyurlar ve sirkadiyen ritm henüz olmadığından gece-gündüz farkını algılayamamaktadırlar. Sirkadiyen ritm bebek iki-üç aylık olduğunda gelişmektedir. Gündüz (2016) çalışmasında uyku probleminin en düşük olduğu zamanların üç-altı aylık dönem olup, en yüksek olduğu dönemin ise dokuz- on iki aylık dönem olduğunu belirlemiştir.

Uykuya geçişte öncelikle bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarının sağlandığı ardından annelerin hemen hepsinin bebeklerini pış pış ve ninni ile uyuttukları belirlenmiştir. Ayrıca emzik, meme emerek uyuma ve anne karnındaki seslere benzeyen süpürge sesi ile de uyutma da kullanılan yöntemlerdendir. Çalışmamızda sallamanın da bir uyutma yöntemi olarak kullanıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda, müzik ve ninninin; uyku-uyanıklık durumu, uyku süresi, uyku düzeni bebeğin stresinde olumlu etkisinin bulunduğu görülmüştür (İmseytoğlu ve Yıldız, 2012; Güneş, 2010). Müzik ve ninnideki yumuşak sesler bebeği sakinleştirip uykuya geçişini kolaylaştırır. Bunun yanında bebeğe masaj yapmak yıllardan beri süre gelen bir uygulamadır ve bebeği sakinleştirdiği gibi masaj yapan kişiyi de sakinleştirir (Sadeh, 2001). Anne bebek arasında güvenli bağlanmanın sağlanmasında da anne sütü ile beslenme önemlidir. Ayrıca annenin bebeğini emzirmesi, emzirirken göz teması kurması ve tensel teması, emzirirken kendini güvenli ve rahat hissetmesi de bu bağlanmanın gerçekleşmesinde rol oynar. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF gibi uluslararası kuruluşlar ve dünyadaki ülkelerin Sağlık Bakanlıklarının yanı sıra tüm bilimsel kuruluşlar bebeklerin doğumdan itibaren ilk altı ay boyunca sadece anne sütüyle beslenmelerini, altıncı aydan sonra uygun tamamlayıcı besinler başlanarak emzirmenin en az iki yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir (WHO, 2017). McKenna ve Gettler, (2015) ebeveynleri ile aynı yatakta yatan ve anne sütü alan bebeklerin evrimsel ve birbirinden ayrılmaz uyku ve emzirme durumuna meme uykusu (breastsleeping) adını verirken meme uykusu yapan bebeklerin, çocukluk hastalıkları ve sorunlarına karşı -Ani Bebek Ölümü Sendromu dahil- korunduğunu belirtmişlerdir. Sadeh (2001) da sallamanın aslında bir geçiş olgusu olduğunu kişinin yalnız kaldığında stresli olaylara çözüm bulmak, kendi kendini sakinleştirmek ve bağımsız olarak yaşamayı öğrenmesi açısından önem taşıdığını belirtmiştir. Odoi ve arkadaşları (2014) emzik kullanmanın bebeğin uykuya geçişini

kolaylaştırdığı gibi uyku süresini ve sabah uyanmayı etkilemediği, gece sık uyanmalara yol açmadığını tespit etmiştir. Pış pış ve ninni de

Annelerin yorumlarına göre bebeklerinin uykuya geçişini engelleyen hastalık, diş çıkarma, açlık, karın ağrısı, gaz, kas ağrısı gibi fizyolojik nedenler olduğu görülmektedir. Bazı anneler bebeklerinin uykuya geçişinde görünen hiçbir neden olmadığı halde uyumadığını da dile getirmiştir. Kimi anneler ise bebeklerinin çevresel bazı nedenlerden dolayı uyumadığını düşünmektedirler. Bu nedenler arasında en çok dile getirileni ses, kardeş, misafir, ev dışında olma gibi nedenler vardır. Gün boyunca bebeğin çok fazla uyaran (aşırı ses, hareket, sıcak, soğuk gibi) tarafından rahatsız edilmesini engellemek gerekmektedir (Özmert, 2006). Karaçal (2010) bebeğin uyku alışkanlıklarının, bebeğin sağlık-hastalık durumunun, annenin eğitim düzeyinin, annenin bebeği uyutma davranışlarının bebeklerin uyku düzenini etkileyecek faktörler arasında olduğunu bildirmiştir.

Annelerin uykuyu engelleyen nedenleri ortadan kaldırmak için çeşitli yöntemler kullandıkları görülmektedir. Bunlar babadan yardım alma, bebeğe masaj yapma, altını değiştirme, kucağa alma, beyaz gürültü denilen anne karnındaki sesi taklit eden sesler dinletme, ortamı sessiz ve loş hale getirme gibi davranışlardır. Çalışmamızda ayrıca anneler bebeklerindeki uyku problemlerinin kendilerini olumsuz etkilediğini ancak aile içi ilişkileri etkilemediğini dile getirmişlerdir. Annelerle yapılan bir çalışmada doğum sonrası yorgunluk ve depresif semptomların bebekleri sık sık ağlayan, gece 10 ile sabah 6 arası 3 kereden fazla uyanan, günde 6 saatten az uyuyan annelerde istatistiksel olarak anlamlı derecede fazla görüldüğü belirlenmiştir (Dennis, 2005). Cook ve ark. (2012) çalışmalarında ebeveynlere uyku eğitimleri verilmesinin bebeklerin uyku sürelerini arttırmak yoluyla annede depresyon ve anksiyete görülme sıklığını azalttığını kanıtlamıştır.

Annelerin çoğu bebeklerinin uyku düzenlerinde kendilerinin daha etkin olduğunu dile getirirken, kimi zaman babanın da bebeklerini daha kolay uyuttuğunu dile getiren anneler olmuştur. Kimi ailelerde anne-baba dışında anneanne-babaanne teyze gibi yakın akrabaların da bebeği uyuttuğu görülmüştür. Benzer bir çalışmada da çocuğun uyku saatinde veya gece uyanmalarında babanın aktif rol almadığı saptanmıştır (Gündüz, 2016). Bunun nedeni olarak toplumumuzda anneye yüklenen rolün bunu gerektirdiği söylenebilir. Ancak Tikotzky ve arkadaşları (2011) uyku ile ilgili davranışlar ve uygulamalarda babanın daha etkin



rol alabildiği ve davranışsal tedavide daha etkili olduğunu belirtmektedir.

Bebeklerin bazılarının kendi kendine uyumakta sorun yaşamazken bazılarında kendi kendine uyumanın görülmediği annelerin açıklamalarından anlaşılmıştır. Kendi kendine uyuyan bebeklerin genellikle mama ile beslendiği; kendi kendine uyumayan bebeklerin ise hepsinin anne sütü aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bebeklerin tümünün anneleriyle aynı odada yattığı, kimisinin zaman zaman anneleriyle aynı yatakta yattığı görülmüştür. Bir çalışmada emziren annelerin bebekleri ile birlikte uyuduklarında sık bölünen uykuları olmasına rağmen, mama ile beslenen bebeklerin annelerinden daha uzun uyuyabildikleri saptanmıştır (Quillin ve Glenn, 2004). Benzer biçimde Mosko ve arkadaşları (1997) anneleriyle birlikte uyuyan bebeklerin daha sık uyanmalarına karşın, toplam uyku sürelerinin daha uzun olduğunu belirlemişlerdir. Birlikte uyumanın bebeklerde ağlamayı azalttığı yayınlarda bildirilmektedir (McKenna ve Gettler, 2015). Yine bebekleri ile yatak paylaşan annelerin emzirme süreleri daha uzun ve sıklıkları daha fazla bulunmuştur (McKenna ve ark. 1997, Ball 2017). Ball (2003) çalışmasında birlikte uyuma ile bebeğin gelişimi için çok önemli bir yere sahip olan emzirme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Beraber uyuma bebeğin anne memesine kolay erişimi sağlar ancak anne sütü ile beslenen bebeklerin formül mama ile beslenen bebeklere göre daha çabuk acıktığı ve daha kısa sürede uyandığı görülmüştür. Ayrıca bebekle beraber güvenli uyuma eğitimi verilmesinin önemi belirtilmiştir. Annelerin yeniden anne olduklarında ne yapacakları sorulduğunda bebeklerini sallayarak uyutmak istemedikleri anlaşılmıştır. Ayrıca bazı annelerin bebeklerinin memede uyutmaktan şikâyetçi olduğu da görülmüştür. Annelerin çoğunun bebeklerini düzenli uykuya alıştırmak istediği ancak bunu nasıl yapacakları konusunda yetersiz hissettikleri ortaya çıkmıştır.

Uyuma düzeni konusunda, farklı kültürlerde farklı uygulamalar mevcuttur. Aynı zamanda farklı kültürlerdeki uyku rutinleri arasında da kültürlere özgü farklılıklar vardır. Her kültürde farklı uygulamalar görülmesi kültürlerin birbirini eleştirmesine neden olabilir. Farklı kültürler birbirini ihmalkâr veya aşırı bağımlı olarak tanımlayabilir. Ancak bu durumla ilgili evrensel bir doğrunun olmaması farklı kültürlerdeki uygulamaların tamamını kabul edilebilir kılmaktadır. Aynı kültürde bile

birbirinden pek çok farklı uygulamalar olabilmektedir. Dikkat edilmesi gereken konu kendini ifade edemeyen bebeklerin gelişiminin desteklendiği, bebeklerin sağlıklı ve mutlu olacağı uyku biçimlerinin tercih edilmesidir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Annelerin bebeklerinin uyku düzeniyle ilgili görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarına göre çocuk gelişimciler ve bebeklerle çalışan ilgili meslek elemanlarına ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

- Çocuk gelişimciler, her çocuğun farklı olduğu gerçeğini bilerek ailelere kendi bebeklerinin doğasına uygun uyku düzenlerini geliştirmeleri konusunda ailelere uygulanabilir önerilerde bulunabilirler. Bebekler için sağlıklı uyku ortamının yaratılmasında, uyku engellerinin aşılmasında, uyku düzeni oluşturmada aile bireylerinin birbirlerini nasıl destekleyecekleri konusunda ailelere eğitim verebilirler.
- Bu çalışmada 6-12 aylık bebeği olan annelerin bebeklerinin uyku düzenine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir. Araştırmacılar, daha büyük yaşlardaki bebek ve çocukların hatta ergenlerin uyku düzenine ilişkin ebeveyn görüşlerinin belirlenmesini amaçlayabilirler. Babaların görüşlerini veya anne-babaların görüşlerini birlikte belirlemeye yönelik araştırma planı yapılabilir. Uyku düzeninde sorun yaşayan ailelere uyku düzeni oluşturmaya yönelik eğitim verilip eğitimin etkililiği incelenebilir.

## KAYNAKLAR

- Ball, H. L. 2017. The atlantic divide: contrasting u.k. and u.s. recommendations on cosleeping and bed-sharing. *J Hum Lact*; 33(4):765-769.
- Ball, H.L. 2003. Breast-feeding, Bed-Sharing, Infant Sleep. *Birth*;30(3):181-188.
- Barnard, K.E.1999. Beginning rythms. The emerging process of sleep wake behaviors and self regulations. Seattle: NCAST, University of Washington.
- Bal-Yılmaz,H. 2004. Bebek masajının bebeklerde uyku süresine, büyüme-gelişmeye ve annelerde durumluluk-sürekli kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Bee, H., Boyd,D. 2009. Çocuk gelişim psikolojisi. (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs.
- Cook, F., Bayer, J., Le, H., Mensah, F., Cann, W. and Hiscock, H.2012. Baby business: a randomised controlled trial of a universal parenting program that aims to prevent early infant sleep and cry problems and associated parental depression. *BMC Pediatrics*: 12:13.
- Creswell, J. W. 2013. Nitel araştırma yöntemleri. (Çev. M. Bütün & S. B. Demir) Ankara: Siyasal.
- Daşdemir, F. 2012. Yaşamın ilk üç yılında uyku sorunları ve etkili uyku ekolojisi etmenleri. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Dennis, C. L., Ross, L. 2005. Relationships among infant sleep patterns, maternal fatigue, and development depressive symptomatology. *Birth*; 32:187-193.
- Guyton,A.C.,Hall,J.E.2007. Beynin Etkinlik Durumları. Uyku. Tıbbi Fizyoloji. (Çev. H.Çavuşoğlu, Ç. Yeğen). İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi.
- Gündüz, B. 2016. 0-5 Yaş arası çocukların uyku özelliği ve bunu etkileyen faktörler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Güneş, F. 2010. Ninnilerin çocukların dil ve zihinsel gelişimine etkisi. *Zeitschrift für die Welt der Türken Journal of World of Turks*; 2:27-38.
- Iber, C., Ancoli- Israel, S., Chesson, A., Quan, S. F.2007. The AASM manual for the scoring of sleep and associated events: Rules Terminology and Technical Specifications,1st ed.: Westchester, Illinois: American Academy of Sleep Medicine.
- İmseytoğlu, D., Yıldız, S.2012. Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde müzik terapi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*; 20:160-165.
- Karaçal, Ş. 2010. Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Kural, B. 2018. çocukların ilk 2 yaşta uyku alışkanlıkları ve anne sütü alımına etkisi.Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Mckenna, J. J., Gettler, L.T. 2015. There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only breastsleeping. *Acta Paediatr*; 105(1):17-21.
- Mckenna, J. J., Mosko, S. S., Richard. C. A.1997. Bedsharing Promotes Breastfeeding. *Pediatrics*;100(2):214-219.
- Merriam, S.2013. Nitel Araştırma. Ankara: Nobel Yayın.
- Mindell, J. A., Mason, T. B. A., Canpolat, F. E. 2007.Uyku Sorunları ve Bozuklukları. *Pediatrici*. Ed. M. Yurdakök. 2. Cilt. pp. 1608-1612. Ankara: Güneş Kitabevi Ltd. Şti.
- Mosko, S., Richard, C., Mckenna, J. 1997. Maternal sleep and arousals during bedsharing with infants; 20(2):142-150.
- Odoi, A., Andrew, S., Wong, F. Y., Yiallourou, S. R., Horne, R. S.2014. Pacifier use does not alter sleep and spontaneous arousal patterns in healthy term-born infants. *Acta Paediatrica*; 103(12):1244-1250.
- Özmert,N.E. 2006. Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*; 49:256-273.

- Öztürk Dönmez,R. 2015. Sakinleştirme girişimlerinin bebeğin öz düzenleme davranışlarına (uyku, ağlama, beslenme) etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Quillin I. M., Glenn, L. L. 2004. Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep. *Journal of Obstetric, Gynecologic Neonatal Nursing*;33(5):580-588.
- Sadeh, A. 2001. *Sleeping Like a Baby*. 1st ed. New Haven: Yale University Press.
- Sadeh, A., Gruber, R., Raviv, A. 2002. Sleep, Neurobehavioral Functioning, and Behavior Problems in School – Age Children, *Society for Research in Child Development*; 73(2):405-417.
- Scher, A. 2001. Attachment and Sleep: A Study of Night Waking in 12-Month-Old- Infants. *Developmental Psychobiology*; 38(4):274-285.
- Tikotzky, L., Sadeh, A., Glickman-Gavrieli, T. 2011. Infant sleep and paternal involvement in infant caregiving during the first 6 months of life. *J Pediatr Psychol*; 36(1):36-46.
- Trawick-Smith, J. 2014. *Erken çocukluk döneminde gelişim*, 5. Baskı. Çev. B. Akman, Ankara: Nobel Yayın.
- Ustabaş, N., Gözen, D. 2011. Yenidoğan bebeklerin beslenme sonrası yatış pozisyonu ve uyku süresi arasındaki ilişki, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*; 8: 21-27.
- Wassmer, E., Whitehouse, W.P. 2006. Nörogelişimsel Yetersizlik ve Uyku Bozuklukları Olan Çocuklarda Uyku ve Melatonin, *Current Pediatrics*, Ed. S. Hatun, pp. 132-138, İstanbul: CSA Eğitim İletişim Basım Org ve Dan. Ltd. Şti.
- Wong, D.L., Hockenberry-Eaton, M. 2004. *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. 6. Edition. pp. 214-221, Philadelphia: Mosby.
- World Health Organization (2017) WHO (2017). [Online] Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva: World Health Organization; 2017. Available at: <http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/breastfeeding-facilities-maternity-newborn/en/>, (Accessed 2019 May 25).
- Yılmaz, G., Gürakan, B. 2002. Çocuklarda uyku düzeni sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*; 11:289-290.