

Annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve ayrı uyumaya ilişkin görüşlerinin ve algılarının metaforik olarak incelenmesi¹

Emine Şentürk², Hatice Birgül Cumurcu³

² Adalet Bakanlığı, İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü, İstanbul, Türkiye.

³ İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri, Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye.

ÖZET

Bu çalışmada, annelerin bebeklerinin ilk üç yılında birlikte uyumaya ve ayrı uyumaya ilişkin görüş ve algılarının metaforik olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma deseni olarak nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışmaya 0-3 yaş çocuğu olan 38 anne katılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Annelerin genellikle bebekleri ile aynı odada uydukları, aynı odayı paylaşma sebeplerinin başında gece beslenmesi, bebeğin kendini güvende hissetmesi ve bağlanma duygusu gibi etkenlerin olduğu belirlenmiştir. Bebeklerin odalarının çoğunlukla 0-12 aylıkken ayrıldığı, bebek odasının ayrılmasındaki başlıca sebeplerin bebeğin rahatı ve bağımsızlığını sağlaması olduğu belirlenmiştir. Annelerin bebekleri ile aynı odada uyumaya ilişkin metaforları çoğunlukla huzur/sıcaklık ve koruma/kapsayıcılık temalarıyla ilişkilendirilirken, annelerin ayrı odalarda uyumaya ilişkin metaforları çoğunlukla kaygı ve huzursuzluk temalarıyla ilişkilendirilmiştir. Bebekleri ile aynı odada uyuyan anneler ayrı uyuma algılarını öncelikle endişe temasıyla ifade ederken, bebekleri ile ayrı odada uyuyan anneler ayrı uyuma algılarını öncelikle rahatlık temasıyla ifade etmişlerdir. Bebeğin yaşı ne olursa olsun annelerin bebekleriyle uyurken huzur ve sıcaklık hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bebeğin algılanan mizacı ne olursa olsun annelerin bebeklerinden ayrı uyduklarında kendilerini endişeli hissettikleri ortaya çıkmıştır.

ANAHTAR KELİMELER

Bebek, birlikte uyuma, metafor, uyku.

A metaphorical examination of mothers' views and perceptions about co-sleeping and separate sleeping with their babies

ABSTRACT

In this study, the aim was to examine mothers' views and perceptions of co-sleeping and sleeping separately during the first three years of their babies metaphorically. A qualitative research model was used as the research design. Thirty-eight mothers who have children aged between 0-3 participated in the study. A demographic information form and semi-structured interview forms created by the researcher were used as data collection tools. It was found that mothers usually sleep in the same room with their babies, and the main reasons for sharing a room are factors such as night feeding and the baby's sense of safety and attachment. It was determined that babies' rooms were mostly separated when they are between 0-12 months old, and the main

¹Bu çalışma 2. yazar danışmanlığında, 1. yazar tarafından İnönü Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı'nda Doktora seminer çalışması kapsamında hazırlanmış ve sunulmuştur. Araştırmada yayın etiğine uyulmuştur. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 02.11.2021 oturum tarihi, 22 Oturum sayısı ve 2021/2612 Karar sayısı ile oybirliğiyle Etik Kurul onayı alınmıştır.

Atrf: Şentürk, E., & Cumurcu, H., B. (2024). Annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve ayrı uyumaya ilişkin görüşlerinin ve algılarının metaforik olarak incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 465-487. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1269453>

reasons for separating the baby's room were the baby's comfort and fostering independence. The mothers' metaphors about sleeping in the same room with their babies were mostly associated with themes of tranquility/warmth and protection/inclusiveness, while mothers's metaphors about sleeping in separate rooms were mostly associated with themes of anxiety and uneasiness. Mothers who sleep in the same room with their babies primarily expressed their perceptions of sleeping separately with a theme of concern, while mothers who sleep in a separate room with their babies primarily expressed their perceptions of sleeping separately with a theme of comfort. It was revealed that mothers felt tranquility and warmth when sleeping with their babies regardless of the baby's age. It was also revealed that mothers felt worried when sleeping separately from their babies regardless of the baby's perceived temperament.

KEYWORDS

Co-sleeping, infant, metaphor, sleep.

Giriş

Bebeğin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde annesi ile doğum öncesi süreçten başlayan bağlılığı önem arz etmektedir. Anne ile bebek arasındaki bağlanmayı destekleyen unsurlardan biri olarak bebek ile annenin aynı odada kalması önerilmektedir (Akarsu vd., 2017). Doğum sonrası dönemde anne ve bebeğin her ayrılışının ikisi için de ruhsal bir gerilim oluşturduğu ve bu dönemde aynı odayı paylaşmanın desteklenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Jaafar vd., 2016). Özellikle hayatın ilk üç yılında anneye bağımlılığı daha yüksek olan bebek için annesi öğrenme sürecinin merkezi konumundadır ve bebeğin algılayabildiği ilk şey kendisine güvende hissettirilip hissettirilmediğidir (Cozolino, 2017). Anne ile bebeğin aynı odada uyuması farklı biçimlerde gerçekleşebilmektedir. Yatak paylaşımı olarak nitelendirilen uyuma biçiminde bebekle ebeveyninin aynı yüzeyi paylaşması söz konusu iken, oda paylaşımında bebek ebeveyni ile aynı odayı paylaşmaktadır. Yatak paylaşımı da oda paylaşımı da en az iki duyuşsal uyarının karşılıklılığına imkân tanıyacak kadar yakın uyuma şeklinde ifade edilmektedir (McKenna ve Volpe, 2007). Yatak paylaşımı, ebeveynle bebeğin aynı yüzeyi paylaşması ile birlikte uyumanın bir türüdür ancak birlikte uyuma ebeveynle bebeğin aynı odada farklı yataklarda uyumasını da içermektedir (Carpenter vd., 2004).

Ebeveynlerin Bebekleriyle Uyuma Nedenleri

Ebeveynlerin bebekleriyle birlikte uyuma nedenlerinin analiz edildiği sistematik derleme çalışmalarının sonuçlarına göre; huzursuz bebeği sakinleştirmek, bebeğin hasta olması halinde hızlı müdahale edebilmek, bebekle uyumanın eğlenceli olması, ebeveynin bebeğiyle geçirdiği zamanı artırmak istemesi, birlikte uyumanın bağlanmayı desteklemesi, emzirmeyi kolaylaştırması, bebeğin uyuyacağı başka yer olmaması, bebekle uyumanın rahatlık sağlaması, daha iyi uykuya olanak tanınması, ebeveynin bebeği izleyebilmesi, bebeğin ağlaması, ait olunan kültürel özellikler, bebeği tehlikelerden koruma, annelik içgüdüğü, bebeğin sağlığının ve güvenliğinin desteklenmesi, duygusal gerekçeler gibi nedenlerin öne çıktığı görülmektedir (Ball, 2002; Ward, 2015; McKenna ve Volpe, 2015).

Birlikte uyumanın bebeklerin gelişimleri üzerinde çeşitli yararları bulunmaktadır (Barry ve McKenna, 2022). Yapılan çalışmalarda ebeveynleriyle birlikte uyuyan bebeklerin uyku sürelerinin ve uyku verimliliklerinin daha yüksek olduğu (Yoshida vd., 2022); stres seviyelerinin ayrı uyuyan bebeklere göre daha düşük olduğu (Barry, 2019) sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca ebeveynle bebeğin birlikte uyumasının ebeveynle bebeğin sinyallerini alma ve uygun yanıtlar üretebilme imkanı sağlayarak ebeveynle bebek arasındaki duygu uyumunu artırdığı, bebeğin duygu düzenleme becerilerine ve güvenli bağlanma sürecine olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir (Wise, 2023). Birlikte ve ayrı uyuyan bebeklerin karşılaştırıldığı bir çalışmada farklı olarak yalnız uyuyan bebeklerin öz düzenleme becerilerinin birlikte uyuyan bebeklere kıyasla daha yüksek olduğu (Chu, 2014); 4 aylıktan daha önce odsı ayrılan bebeklerin daha iyi uyku konsolidasyonuna sahip olduğu (Paul vd., 2017) ortaya konmuştur. Birlikte uyumanın risklerine ilişkin yapılan bir çalışmada ise ebeveynle bebeğin birlikte uyumasının hipetermi, bebeğin üstüne yatma, boğulma,

sıkışma gibi birtakım riskleri beraberinde getirerek yaralanma ve ölüm riskini önemli ölçüde artırdığına ilişkin bulgular paylaşılmıştır (Buswell ve Spatz, 2007; Moon vd., 2022).

İngiltere’de ebeveyn-bebek yatak paylaşımının prevalansının incelendiği bir çalışmada, tüm yeni doğanların neredeyse yarısının ebeveynleri ile aynı yatakta yattıkları ve bebek 3-4 aylık olduğu dönemde yatak paylaşımının %30'lara düştüğü; birlikte uyuma prevalansının 3 ile 12 aylık arası bebeklerde değişmediği bildirilmiştir (Blair ve Ball, 2004). Norveç’te yapılan bir çalışmada rutin yatak paylaşımının %60’ın üzerinde yaygınlık gösterdiği tespit edilmiştir (Osberg vd., 2021). İsveç’te yaşamın ilk üç ayında bebeklerin yarısı ebeveynin odasında ayrı yataklarda uydukları ve 6 aylık bebeklerde yatak paylaşım oranının yıllar içerisinde artış gösterdiği tespit edilmiştir (Wennergren vd., 2021). Yapılan başka çalışmalarda da yatak paylaşımın aylar içerisinde artış gösterebildiği; yeni doğanlarda yatak paylaşımı %41,2 oranında yaygınlık gösterirken bu oranın 3 ayda azaldığı ancak 6. ve 18. aylarda artış gösterdiği (Bilgin ve Wolke, 2022) tespit edilmiştir. Hollanda’da yatak paylaşımında etnik farklılıkları inceleyen bir çalışmada Hollandalı annelerde 2. aydan 24. aya kadar yatak paylaşımı azalırken Türk ve Fas annelerde bu oranın artış gösterdiği tespit edilmiştir (Luijk vd., 2013). Tayland’lı annelerle yapılan bir çalışmada da bebekleri 12. aylık olan annelerin üçte ikisinin bebekleriyle aynı yatağı paylaştığı tespit edilmiştir (Tassanakijpanich vd., 2021).

Türkiye’de bebeklerin ebeveynleri ile uyuma prevalansının tespit edildiği farklı çalışmalara bakıldığında ise; anne ve bebeğin aynı odada uyumasının emzirmeye etkisinin incelendiği bir çalışmada annelerin %81,5’inin bebekleri ile aynı odada yattığı, aynı odada yatan bebeklerin %11,8’inin ise ebeveynleri ile aynı yatakta uyuduğu (Çınar vd., 2010); annelerin %16’sının bebeği ile aynı yatağı paylaştığı (Yıkılkan vd., 2011); bebeklerin %66,1’inin ebeveynleri ile aynı odayı paylaştığı, yatak paylaşımının ise %15,7 oranında olduğu, yani ebeveynlerin, bebekleriyle aynı odada farklı yatakta uyuma eğilimlerinin daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Boran vd., 2014). Türkiye’de ebeveynlerle bebeklerin birlikte uyuması durumuna ilişkin yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bebeklerin uyku düzenlerine ilişkin araştırılan değişkenlerden birinin de mizaç olduğu görülmektedir. Zor mizaç özelliklerine veya boyutlarına sahip olmanın daha az uyku süresiyle ilişkili olduğu (Weissbluth ve Liu, 1983; Scher vd., 1998); bebeğin mizacının uyku süresinin yanı sıra anne ile bebeğin birlikte uyuma sıklığı ile de ilişkili olduğu (Taylor vd., 2008) ifade edilmektedir.

Mizaç; kalıtım, olgunlaşma ve deneyimden etkilenen biyolojik kökene sahip bireyin tepkisellik ve öz düzenlemedeki bireysel farklılıkları olarak tanımlanmaktadır (Rothbart ve Derryberry, 1981). Mizaç araştırmaları Thomas, Chess ve arkadaşları (1963) tarafından başlatılan New York Boylamsal araştırmasına dayanmaktadır. Bu araştırmanın ilk aşamalarında bebeği 2-3 aylık veya daha büyük olan 22 ebeveyn ile bebeklerinin günlük durumlarına tepkileri hakkında görüşmelerinin içerikleri analiz edilmiş ve aktivite düzeyi, ritim, yaklaşıma karşı geri çekilme, uyum yeteneği, yoğunluk, eşik, ruh halinin niteliği, dikkat dağılımı ve dikkat süresi/süreklilik olmak üzere 9 mizaç kategorisi tespit edilmiştir (aktaran Putnam vd., 2002). Chess ve Thomas (1999) ile Thomas ve arkadaşları (1970) tarafından bu mizaç boyutlarından yola çıkılarak kolay, zor ve yavaş ısınan olmak üzere üç mizaç türü tanımlanmıştır. Bebeklerin %10’unu zor, %40’ını kolay, %15’ini yavaş ısınan bebek olarak tanımlamışlardır. Geriye kalan %35 bebek ise bu üç profile de uymamaktadır (aktaran Grady vd., 2012).

Anne ile bebeğin birlikte uyuduğu ikili birlikte uyuma, anne baba ve bebeğin birlikte uyuduğu üçlü birlikte uyumaya göre daha yaygın görülmektedir (Ball vd., 2000). Ebeveynlerin bebekleriyle birlikte uyumaya yönelik memnuniyetlerinin değerlendirildiği çalışmalarda annelerin babalara kıyasla bebekleriyle birlikte uyuma düzenini daha fazla desteklediğine yönelik sonuçlar mevcuttur (Chénier-Leduc vd., 2022; Germao vd., 2007). Bebekler daha az uyduğunda babaların genel sağlık sorunları ve esenlikleri azalmaktadır; ayrıca bebeklerin yetersiz uykusu eşler arasında ilişki problemlerinin yanı sıra aile içi ilişkilerin kalitesini de azaltmaktadır (Coles vd.,

2022). Anne ile bebeğin birlikte uyuması fiziksel yakınlığın sağlanmasıyla annenin bebeğe karşı daha hassas ve duyarlı bakım vermesini teşvik eden bir etmendir (Barry, 2019). Annenin bebeğinin ipuçlarına daha duyarlı olması ve yanıt vermesi bebeğin anneye güvenli bağlanma sürecini desteklemektedir. Bebeklerin anneleriyle yaşadıkları bu ilk deneyimler ise bebeğin dünyaya ilişkin algısını ve beklentilerini şekillendirmesi (Crockenberg, 1981) ve bebeğin optimum gelişimini etkileyebilmesi bakımından önem arz ettiği göz önünde bulundurulduğunda (Warren ve Brady, 2007); bu çalışmanın annelerin bebeklerinin uyku düzenlerine ilişkin görüşlerinin alınmasının yanı sıra bebekleriyle birlikte uyumalarına ve ayrı uyumalarına ilişkin yükledikleri anlamların incelenmesine olanak sağlanması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Zira çocukların uyku düzeni hakkında değerlendirmeler yapılırken tipik gelişim özelliklerini bilmek tek başına yeterli olmayıp çocuğun yaşadığı kültürün temel inanç ve değerlerinin, çocuğun ihtiyaçlarının ve biyolojik özelliklerinin etkileşiminin de anlaşılmasının önemine değinilmektedir. Ailelerin ihtiyaçlarına en uygun yanıtları üretme konusunda kültürel arka plan ve toplumsal koşullar bağlamında bireysel davranışları anlayarak uygun müdahalelerin geliştirilmesi için önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca davranışsal ve gelişimsel normlar bağlamında uyku-kültür ve biyoloji etkileşimindeki rollerin iyi anlaşılması uyku probleminin ne zaman kim için hangi koşullarda oluştuğunu anlama ve uygun müdahaleleri oluşturmak için önem arz etmektedir (Jenni ve O'Connor, 2005). Bu doğrultuda çalışmada annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya yönelik algılarının metaforik olarak incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın amaçları:

- Bebeklerin anneleri ile aynı odada uyuma nedenlerini belirlemek.
- Bebeklerin annelerinden ayrı odada uyuma nedenlerini belirlemek.
- Bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforları belirlemek.
- Bebeklerinden ayrı uyuyan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforları belirlemek.
- Bebeğin yaşına göre annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforları belirlemek.
- Anne tarafından algılanan bebeğin mizacına göre annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforları belirlemek.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Nitel araştırmalarda bireylerin bakış açılarını, duygularını, düşüncelerini, algılarını daha derinlemesine anlama gayreti söz konusudur (Kuş, 2003). Bilişsel dilbilim alanında yapılan çalışmalar metaforların retorik veya dilbilimsel tekniklerden daha fazlasını temsil ettiğini ortaya atan modern bir metafor teorisi geliştirmiştir ve insanların metaforu sadece iletişim amacıyla değil, aynı zamanda yaşamlarını deneyimlemek ve anlamak için de kullandığını öne sürmüştür (Wickman vd., 1999). Psikoterapilerde de kullanılan metaforlar dil ile ifadenin yetersiz kaldığı durumlarda kişilerin iç dünyasına ait duygu ve düşüncelerin ifadesinde önemli bir unsur olmaktadır (Zuniga, 1992). Bununla birlikte metaforlar karmaşık bilgilerin daha kolay bir şekilde görsel imajlara dönüşmesini sağlar (Rule, 1983). Ayrıca metaforlar geçmiş deneyimlerini yansıtan, aynı zamanda mevcut durumları yorumlayan ve bunlarla başa çıkmayı öngören eylemin, hayal gücünün ve dilin alışılmış bir oluşumdur (Strong, 1989).

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma 2. yazar danışmanlığında, 1. yazar tarafından İnönü Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı'nda Doktora seminer çalışması kapsamında hazırlanmış ve sunulmuştur. Araştırmada yayın etiğine uyulmuştur. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan

Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 02.11.2021 oturum tarihi, 22 Oturum sayısı ve 2021/2612 Karar sayısı ile oybirliğiyle Etik Kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler tek tek incelenmek suretiyle elektronik ortamda kayıt altına alınmış ve verilerin doğruluğu birkaç kez gözden geçirilmiştir. Verilerin analizinde nitel araştırmalarda kullanılan veri analiz yöntemlerinden biri olan içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analiziyle bir görüşme, metin veya doküman gibi farklı araçlarla ifade edilen belirli kavramları, anlamlarını veya içeriğini belirleyerek bu metinlerdeki mesajlara ilişkin bir çıkarım yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2013). Nitel araştırma verilerinin analizinde 4 aşama bulunmaktadır. Bunlar: 1. Verilerin kodlanması, 2. Temaların bulunması, 3. Kodların ve temaların düzenlenmesi, 4. Bulguların tanımlanması ve yorumlanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmada veriler araştırmacılar tarafından tekrarlı biçimde incelenmiş, verilerden çıkan kavramlara göre kodlamalar yapılmış ve kodlar arasındaki ortak noktalar veya anlamlı ilişkiler dikkate alınarak temalar belirlenmiştir. Temaların veri setindeki içeriği yansıtmadığına yönelik olarak iki farklı uzmana danışılmış ve tematik kodlamalar düzenlenmiştir. Güvenirliğin belirlenmesinde Miles ve Huberman'ın [Güvenirlik=Görüş Birliği / (Görüş birliği+Görüş ayrılığı)] (Miles ve Huberman, 1994) güvenirlilik formülü kullanılmıştır. Toplam 73 metaforun yer aldığı çalışmada kodlayıcılar arasında toplam 3 metaforun farklı temalara dahil edildiği, 70 metaforda görüş birliği sağlandığı görülmüş; buna göre kodlayıcılar arasındaki uyum %95,8 olarak belirlenmiştir.

Örneklem

Araştırmanın örneklem grubu, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan olasılıklı olmayan, amaca yönelik örneklem türlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu 0-36 ay arası bebeği olan anneler oluşturmaktadır. 0-36 ay arasında bebeği olan toplam 51 anneden veriler yüz yüze veya anneler tarafından form online doldurulmak suretiyle toplanmıştır. 14 katılımcı sorulara eksik yanıt vermesi, bebeğinin 36 aylıktan daha büyük olması, yanıt vermediği soru olması gibi nedenlerle çalışmadan çıkarılmıştır. 0-36 aylık bebeği olan, sorulara eksiksiz yanıt veren, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 38 anne, çalışmanın katılımcı grubunu oluşturmuştur. Bu çalışmaya dahil edilme kriterleri kadın olmak, 0-3 yaş arası bebeğe sahip olmak; araştırmadan dışlanma kriterleri 0-3 yaş arası engelli bir çocuğa sahip olmak, 0-3 yaş arası bebeğe sahip olmamak olarak; araştırmadan çıkarılma kriterleri ise çalışmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çıkmak, soruları eksik yanıtlamış olmak olarak belirlenmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan 0-36 ay arasında bebeği olan annelere ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir

Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişken		f	%
Annenin mevcut yaşı	19-24	3	7,89
	25-30	13	34,21
	31-35	17	44,73
	36-40	3	7,89
	41+	2	5,26
Toplam		38	100
Anne olma yaşı	19-24	4	10,53
	25-30	21	55,26
	31-35	10	26,31
	36-40	3	7,89
Toplam		38	100
Annenin aktif olarak çalışma durumu	Evet	15	39,47
	Hayır	23	60,53
Toplam		38	100
Bebeğin kaç aylık olduğu	0-12	19	50
	13-24	5	13,16

	25-36	14	36,82
Toplam		38	100
Bebegin kaçınıcı çocuk olduğu	İlk	27	71,05
	Ortancalardan biri	1	2,63
	Son	10	26,31
Toplam		38	100
Bebegin prematürelilik durumu	Evet	1	2,63
	Hayır	37	97,37
Toplam		38	100
Gebeliğin planlı olup olmadığı	Evet	33	86,84
	Hayır	5	13,16
Toplam		38	100
Bebegin kronik hastalığa sahip olma durumu	Evet	3	7,89
	Hayır	35	92,10
Toplam		38	100
Annenin psikiyatrik tanı alma durumu	Evet	2	5,26
	Hayır	36	94,74
Toplam		38	100
Bebegin mizacı	Kolay çocuk	24	63,16
	Yavaş ısınan çocuk	5	13,16
	Zor çocuk	9	23,68
Toplam		38	100
Bebegin gece emme durumu	Evet	18	47,37
	Hayır	20	52,63
Toplam		38	100
Bebegin gece emme sıklığı	1-3 kez	8	44,44
	4-6 kez	7	38,89
	6+ kez	3	16,67
Toplam		18	100
Evlilikte süregiden problem durumu	Evet	3	7,89
	Hayır	35	92,10
Toplam		38	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %44,73'ünün (f: 17) 31-35 yaş arasında, %34,21'inin (f:13) 25-30 yaş arasında, %7,89'unun (f:3) 19-24 yaş arasında, %7,89'unun (f:3) 36-40 yaş arasında olduğu, %5,26'sının ise (f:2) 41 yaş ve üzeri annelerden oluğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %55,26'sının (f:21) 20-30 yaş arasında, %26,31'inin (f:10) 31-35 yaş arasında, %10,53'ünün (f:4) 19-24 yaş arasında, %7,89'unun (f:3) ise 36-40 yaş arasında anne olduğu tespit edilmiştir. Annenin çalışma durumu değişkeni incelendiğinde katılımcı annelerin %60,53'ünün (f:23) řu anda aktif çalışmadığı, %39,47'sinin (f:15) ise aktif çalışıyor olduğu görölmektedir. Katılımcı annelerin bebeklerinin %50'si (f:19) 0-12 aylık, %36,82'si (f:14) 25-36 aylık, %13,16'sının ise (f:5) 13-24 aylık arasında olduğu; bu bebeklerin %71,05'inin (f:27) ilk çocuk, %26,31'inin (f:10) son çocuk, %2,63'ünün ise (f:1) ortanca çocuk olduğu; bebeklerin %97,37'sinin (f:37) prematüre olarak dünyaya gelmedikleri, %2,63'ünün ise (f:1) prematüre olarak dünyaya geldiği anlaşılmaktadır. Bebeklerin %86,84'ü (f:33) planlı bir gebelik sonucu dünyaya gelmiş olup %13,16'sının ise (f:5) planlanmayan bir gebelik sonucunda dünyaya geldiği tespit edilmiştir. Katılımcı annelerin algılarına göre bebeklerin %63,16'sının (f:24) kolay çocuk olduğu, %23,68'inin (f:9) zor çocuk olduğu, %13,16'sının ise (f:5) yavaş ısınan çocuk olduğu anlaşılmaktadır. Bebeklerin %92,10'unda (f:35) kronik bir sağlık problemi bulunmazken %7,89'unda (f:3) kronik bir sağlık problemi bulunduğu; katılımcı annelerin %94,74'ünün (f:36) herhangi bir psikiyatrik tanı almazken %5,26'sının (f:2) psikiyatrik tanı aldığı görölmektedir. Katılımcı annelerin %92,10'unu (f:35) evliliklerinde süregiden bir problem tanımlamazken, %7,89'unun (f:3) evliliklerinde süregiden bir problem tanımladıkları tespit edilmiştir, Çalışmaya katılan annelerin bebeklerinin %47,37'sinin (f:18) gece emdiği %52,63'ünün (f:20) ise gece emmediği; gece emerek beslenen bebeklerin %44,44'ünün (f:8) 4-6 kez arasında emdiği, %38,89'unun (f:7) 1-3 kez arasında emdiği, %16,67'sinin (f:3) ise gece 6'dan fazla kez emdiği anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Annelerin görüşlerinin alınmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan ve 3 farklı uzmandan görüş alınan demografik bilgi formu ve metafor cümlelerini içeren yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda bebeğin genellikle kiminle ve nerede uyduğuna, bebek geceleri anne ile uyuyorsa bunun nedenlerini anlamaya, bebek annesinden farklı bir odada uyuyorsa bunun nedenlerini anlamaya ve bebeğin odasının ayrılma zamanına ilişkin sorular yöneltilmiştir. Veriler yüz yüze veya online ortamda annelere doldurabilecekleri formlar ulaştırılarak toplanmıştır. Formda yer alan metafor cümleleri:

1.Çocuğum geceleri benimle aynı odada uyursa..... gibi hissedirim. Çünkü.....

2.Çocuğum geceleri benden ayrı odada uyursa..... gibi hissedirim. Çünkü.....

Bebeğin mizacı değerlendirilirken geçerliği veya güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçları kullanılmamış olup Chess ve Thomas'ın (1999) tanımladığı üç mizaç türüne (Zor, kolay ve yavaş ısınan) demografik bilgi formunda yer verilmiş ve annelerin algılarına göre bu mizaç türlerinden birini seçmesi beklenmiştir (aktaran Grady vd., 2012).

Bulgular

Çalışmaya katılan 38 anneye bebeklerinin uyku düzenine ilişkin yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular yönlendirilmiş olup katılımcıların bebeklerinin uyku düzenine ilişkin verdiği yanıtlar Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2'de yarı yapılandırılmış görüşmede katılımcılara bebeğin nerede ve kimlerle uyduğuna ilişkin yöneltilen sorulara alınan yanıtların dağılımları sunulmuştur. Bebeğin nerede ve kiminle uyduğuna yönelik alınan yanıtlar bebeğin annesi ile aynı odada uyuma ve annesinden ayrı odada uyuma şeklinde iki alt temaya ayrılarak Tablolarda sunulmuştur.

Tablo 2 Katılımcıların Bebeklerinin Uyku Düzenine İlişkin Bilgilerin Dağılımı

Değişken		f	%	
Bebeğin uyuduğu mekan	Aynı oda	Anne-babasına ait odada anne-babasının yatağından farklı bir yatakta yalnız uyur	13	34,21
		Anne-babasına ait odada anne-babasının yatağından farklı bir yatakta annesiyle uyur	2	5,26
		Anne-babasının yatağında annesiyle uyur	5	13,16
		Anne-babasının yatağında annesiyle ve babasıyla uyur	5	13,16
		Anne-babasına ait odadan farklı bir odada annesiyle uyur	5	13,16
		Toplam	30	78,95
Farklı oda	Farklı oda	Anne-babasına ait odadan farklı bir odada yalnız uyur	7	18,42
		Ablasının odasında ablasıyla uyur	1	2,63
		Toplam	8	21,05
Toplam		38	100	

Tablo 2'de yer alan bebeklerin gece uyudukları mekan açısından dağılımları incelendiğinde %34,21'inin (f:13) anne ve babasına ait odada anne babasının yatağından farklı bir yatakta yalnız uyuduğu, %5,26'sının (f:2) anne babasına ait odada anne babasının yatağından farklı bir yatakta annesiyle uyuduğu, %13,16'inin (f:5) anne babasının yatağında annesiyle uyuduğu, %13,16'inin (f:5) anne babasının yatağında annesiyle ve babasıyla uyuduğu, %13,16'sinin (f:5) anne-babasına ait odadan farklı bir odada annesiyle uyuduğu; %18,42'sinin anne-babasına ait odadan farklı bir odada yalnız uyuduğu, %2,63'ünün ise ablasının odasında ablasıyla uyuduğu tespit edilmiştir. Bebeklerin uyudukları mekan açısından değerlendirildiğinde %78,95'inin (f:30) annesiyle aynı odada uyuduğu, %21,05'inin (f:8) ise annesiyle aynı odada uyumadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3 Bebeğin Odasının Ayrılma Zamanının, Anne ile Birlikte Uyuma veya Ayrı Uyuma Nedenlerinin Dağılımı

Değişken		f	%
Bebeğin geceleri anne ile uyuma nedeni	Bebeğin daha kolay uykuya dalması	3	8,10
	Bebeğin hasta olması	2	5,26
	Bebeğin anne babaya ihtiyacı	5	13,51
	Bebeğin güvende hissetmesi ve bağlanma	6	16,22
	Bebeği tehlikelerden koruma	3	8,10
	Evin fiziki koşulları	4	10,81
	Annenin huzuru	2	5,26
	Bebeğin gece beslenmesi	8	21,62
	Bebeğin gece uyanmaları	3	8,10
	Yenidoğan olması	1	2,70
Toplam		37	100
Bebeğin odasının ayrılma zamanı	0-12 ay	7	63,64
	13-24 ay	3	27,27
	25-36 ay	1	9,09
Toplam		11	100
Bebeğin odasının ayrılma nedeni	Bebeğin rahat uyuması için	3	25
	Bebeğin bağımsız olabilmesi için	3	25
	Doktor önerisi	2	16,67
	Evin fiziki koşulları sebebiyle	2	16,67
	Babasının kendi yatağında yatabilmesi için	1	8,33
	Anne rahatsız olduğu için	1	8,33
Toplam		12	100

Tablo 3'te yer alan bebeklerin geceleri anneleri ile uyuma nedenlerine bakıldığında; bebeklerin %21,62'sinin (f:8) gece beslenmesi, %16,22'sinin (f:6) güvende hissetmesi ve bağlanmanın sağlanması, %13,51'inin (f:5) anne babaya ihtiyaç duyması, % 8,10'unun (f:3) gece uyanması, % 10,81'inin (f:4) evin fiziki koşulları, % 8,10'unun (f:3) tehlikelerden korunması, % 8,10'unun (f:3) daha kolay uykuya dalması, %5,26'sının (f:2) hasta olması, %2,70'inin (f:1) yeni doğan olması, %5,26'sının (f:2) ise annenin huzurlu olması nedeniyle annenin yanında uyuduğu görülmektedir. Katılımcı annelerin bebeklerinin %63,64'ünün (f:7) 0-12 ay arasında, %27,27'sinin (f:3), 13-24 ay arasında, %9,09'unun (f:1) ise 25-36 ay arasında odasının ayrıldığı tespit edilmiştir. Bebeklerin odasının ayrılma nedenleri incelendiğinde bebeklerin %25'inin (f:3) geceleri daha rahat uyuması için, %25'inin (f:3) bağımsız olabilmesi için, %16,66'sının (f:2) doktor önerisiyle, %16,66'sının (f:2) evin fiziki koşulları nedeniyle, %8,33'ünün (f:1) babasının kendi yatağında uyuyabilmesi için, %8,33'ünün (f:1) ise annenin rahatsız olması nedeniyle odasının ayrıldığı tespit edilmiştir.

Katılımcı annelerin bebekleriyle aynı odada uyumasına ilişkin ürettikleri metaforların dağılımlarına ilişkin bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 Annelerin Bebeğiyle Aynı Odada Uyumasıyla İlgili Oluşturulan Metaforların dağılımı

Tema	Metafor	f	%
Koruyuculuk-Kapsayıcılık	İyilik perisi	12	32,43
	Anne		
	Koruyucu meleği (2)		
	Melek (2)		
	Çatı		
	Yuva		
	Yorgan		
	Ağaç		
	Battaniye		
	Uyku arkadaşı		
Huzur-sıcaklık	Kedi gibi	15	40,54
	Klasik müzik dinliyor		
	Kuş tüyü		
	Kuş		
	Serin bir yaz gecesi		
	Tığ gibi hafif Pamuk (2)		

	Güneşli ve yağmurlu bir gün Güneş Kış uykusuna yatan ayı Çiçek Lavanta Şeker Uçak		
Rahatsız edici	Zincir Diken üstünde Hırsız	3	8,10
Olumlu duygular	Güvenli Güvende (3) Huzurlu Mutlu (2)	7	18,91
Toplam		37	100

Katılımcı annelerin bebekleriyle aynı odada uyumaya ilişkin metaforlarının temalarının yer aldığı Tablo 4 incelendiğinde katılımcı annelerin koruyuculuk-kapsayıcılık temasının içerdiği 12 metafor (% 32,43), huzur-sıcaklık temasının içerdiği 15 metafor (% 40,54), rahatsız edici temasının içerdiği 3 metafor (% 8,10) oluşturulduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların metafor olarak ifade ettikleri metaforları içeren olumlu duygular temasında ise 6 (%18,91) metaforun oluşturulduğu görülmektedir. Bir katılımcının iki metafor üretmiş olması nedeniyle metafor sayısı 37 olarak belirlenmiştir.

Tablo 5 Annelerin Bebeklerinden Ayrı Odada Uyummasına İlişkin Oluşturulan Metaforlar

Tema	Metafor	f	%
Huzursuzluk	Ayaz kış geceleri Baş ağrısı Ağaçtan düşen bir elma Gece	4	11,11
Kaygılar	Aslan Gece bekçisi Duvar Kirpi Davul Yay gibi gergin Pergel Diken üstünde Çalar saat Tilki Her an kötü bir şey olabilir miş Her an çalacak bir alarm Beklenmedik bir anda ipi kopan asansör Demir	14	38,88
Rahatlık	Kuş (2) Özgür (2) Gamsız Uçak Aslan Prenses Koala Ağaç	10	25
Olumsuz duygular	Huzursuz (4) Mutsuz Rahatsız Çok kötü Kaygılı	8	22,22
Toplam		36	100

Katılımcı annelerin bebekleriyle ayrı odada uyumaya ilişkin metaforlarının temalarının yer aldığı Tablo 5 incelendiğinde katılımcı annelerin huzursuzluk temasının içerdiği 4 metafor (%11,11),

kaygılar temasının içerdiği 14 metafor (%38,88) oluşturulduğu, rahatlık temasının içerdiği 9 metafor (%25) oluşturduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların metafor olarak ifade ettikleri metaforları içeren olumsuz duygular temasında ise 8 (%22,22) metaforun oluşturulduğu görülmektedir.

Bebeğinden ayrı uyuyan ve bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforlar Tablo 6'da ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6 Bebeğinden Ayrı Uyuyan Annelerin Bebekleriyle Birlikte Uyumaya ve Bebeklerinden Ayrı Uyumaya İlişkin Ürettikleri Metaforlar

Birlikte Uyuma			Ayrı Uyuma		
Tema (Metafor)	f	%	Tema (Metafor)	f	%
Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Koruyucu melek, Yorgan, Ağaç, Güneşli ve yağmurlu bir gün)	4	50	Rahatlık (Özgür (2) Demir, Uçak, Prenses)	5	62,5
Huzur-Sıcaklık (Mutlu, Şeker)	2	25	Kaygı (Gece bekçisi, Yay gibi gergin)	2	25
Rahatsız edici (Diken üstünde, Hırsız)	2	25	Huzursuzluk (Mutsuz)	1	12,5
Toplam	8	100		8	100

Tablo 6 incelendiğinde bebeğinden ayrı uyuyan annelerin bebeği ile birlikte uyumaya ilişkin en fazla koruyuculuk-kapsayıcılık temasının içerdiği metaforları ürettikleri (f:4, %50), sonrasında ise huzur-sıcaklık temasının (f:2, %25) ve rahatsız edici temasının (f:2, %25) içerdiği metaforları ürettikleri tespit edilmiştir. Bebeğinden ayrı uyuyan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların en fazla rahatlık (f:5, %62,5) temasında birleştiği, rahatlık temasını kaygı (f:2, %25) ve huzursuzluk (f:1, %12,5) temalarının izlediği tespit edilmiştir.

Bebeğinden ayrı uyuyan annelerin ürettikleri metafor cümlelerine ilişkin örnekler aşağıda sunulmuştur:

Örnek 1. Bebeğimle aynı odada uyduğumda kendimi hırsız gibi hissederim. Çünkü gece derin uykuya dalmasını çalıyor gibi hissederim.

Örnek 2. Bebeğimle aynı odada uyduğumda kendimi güneşli ve yağmurlu bir gün gibi hissederim. Çünkü gece derin uykuya dalmasını çalıyor gibi hissederim. Çünkü bebeğim huzursuz olduğunda benimle birlikte uyumak ister ama bense ona sıcaklığımı hissettirebildiğimi düşünürüm ve huzursuzluğu beni üzse de gece yanımda uyuyabildiğinden dolayı ona iyi gelebildiğim için mutlu olurum.

Örnek 3. Bebeğimden ayrı odada uyduğumda kendimi özgürmüşüm gibi hissederim. Çünkü tek başıma tekmelenmeden yatmak özgür hissettiriyor.

Örnek 4. Bebeğimden ayrı odada uyduğumda kendimi gece bekçisi gibi hissederim. Çünkü bebeğim ayrı odada uyurken gece uyanıp ağlar, ses çıkarırsa vs. diye hep tetikte olurum, telsizi başımda sürekli uyanıp kontrol ederim, uykum çok hafif olur.

Tablo 7 Bebeği ile Birlikte Uyuyan Annelerin Bebekleriyle Birlikte Uyumaya ve Bebeklerinden Ayrı Uyumaya İlişkin Ürettikleri Metaforlar

Birlikte Uyuma			Ayrı Uyuma		
Tema (Metafor)	f	%	Tema (Metafor)	f	%
Koruyuculuk-Kapsayıcılık (İyilik perisi, Anne, Melek (3), Çatı, Yuva, Battaniye, Uyku arkadaşı, Düş kapanı)	10	32,26	Huzursuzluk (Ayaz kış geceleri, Baş ağrısı, Ağaçtan düşen bir elma, Gece, Huzursuz (4), Rahatsız, Çok kötü, Kaygılı)	11	36,67
Huzur-sıcaklık (Kedi, Klasik müzik dinliyor, Kuş tüyü, Kuş, Serin bir yaz gecesi, Tiğ)	20	64,51	Kaygı (Aslan, Duvar, Kirpi, Davul, Pergel, Diken üstünde, Çalar saat, Tilki,	14	46,67

gibi hafif, Pamuk (2), Güneş, Kış uykusuna yatan ayı, Çiçek, Lavanta, Uçak, Güvenli, Güvende (3), Huzurlu, Mutlu)			Her an kötü bir şey olabilirmiş, Her an çalacak bir alarm, Beklenmedik bir anda ipi kopan asansör, Uçurumdan düşer, Gamsız, Kuş)		
Rahatsız edici (Zincir)	1	3,22	Rahatlık (Kuş, Aslan, Koala, Ağaç, Uykucu şirin)	5	16,67
Toplam	31	100		30	100

Tablo 7 incelendiğinde bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin bebeği ile birlikte uyumaya ilişkin en fazla huzur-sıcaklık temasının içerdiği metaforları ürettikleri (f:20, %64,51), sonrasında ise koruyuculuk-kapsayıcılık (f:10, %32,26) ve rahatsız edici temasının (f:1, %3,22) içerdiği metaforları ürettikleri tespit edilmiştir. Bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların en fazla kaygı (f:14, %46,67) temasında birleştiği, kaygı temasını huzursuzluk (f:11, %36,67) ve rahatlık (f:5, %16,67) temalarının izlediği tespit edilmiştir.

Örnek 1. Bebeğimle aynı odada uyuduğumda kendimi çatı gibi hissederim. Çünkü çatının altındaki nesnelere koruduğu için onu yatak uykularından korumanın daha kolay olduğunu düşünürüm.

Örnek 2. Bebeğimle aynı odada uyuduğumda kendimi çok istediğim bir yolculuğa bize hiçbir şey olmayacağı garanti edilmişçesine mutlu ve güvende hissederim. Çünkü onun yanımda olmayışı rüyalarımın gidişatını bile etkiliyor, gözümü açtığımda yanımda olduğunu görmek beni hem çok mutlu ediyor hem de güvende olduğunu bilmek beni rahatlatıyor.

Örnek 3. Bebeğimden ayrı odada uyuduğumda her an çalacak bir alarm gibi hissederim. Çünkü bana ihtiyacı olduğu anda ona yetişebilmek için, bana ihtiyacı var mı diye tedirgin olurum, iyi hissetmem, acaba yatağında mı diye kontrol etmek isterim, rahat uyuyamam.

Örnek 5. Bebeğimden ayrı odada uyuduğumda koala gibi hissederim. Çünkü koalalar gibi uykuyu çok severim ve tek uyursam tabii ki deliksiz uyuyorum, çocukla birlikte uyuduğumda uykum çok fazla bölünüyor.

Tablo 8 Bebeğin Yaşına Göre Annelerin Bebekleriyle Birlikte Uyumaya ve Bebeklerinden Ayrı Uyumaya İlişkin Oluşturdukları Metaforlar

Birlikte Uyumaya				Ayrı Uyumaya		
Bebeğin yaşı (ay)	Tema (Metafor)	f	%	Tema (Metafor)	f	%
0-12 ay	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (İyilik perisi, Melek (3), Çatı,Yuva, Ağaç, Fanus)	8	44,44	Huzursuzluk (Ayaz kış geceleri, Gece, Huzursuz, Çok kötü)	7	38,89
	Huzur-Sıcaklık (Kedi, Kuş tüyü, Kuş, Serin bir yaz gecesi, Güneşli ve yağmurlu bir gün, Güneş, Kış uykusuna yatan ayı, Güvende (2), Huzurlu)	10	55,55	Kaygı (Gece bekçisi, Davul, Yay gibi gergin, Duvar, Pergel, Çalar saat, Kaygılı, Uçurumdan düşer)	8	44,44
				Rahatlık (Uçak, Ağaç, Aslan)	3	16,67
Toplam		18	100		18	100
13-24 ay	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Melek)	1	20	Huzursuzluk (Baş ağrısı)	1	20
	Huzur-Sıcaklık (Klasik müzik dinliyor, Lavanta, Pamuk)	3	60	Kaygı (Kirpi, Her an çalacak alarm, Kuş)	3	60
	Rahatsız edici (Hırsız)	1	20	Rahatlık (Prences)	1	20
Toplam		5	100		5	100
25-36 ay	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Yorgan, Battaniye, Uykü arkadaşı, Düş kapanı)	3	23,08	Huzursuzluk (Ağaçtan düşen bir elma)	1	7,69
	Huzur-Sıcaklık	8	61,54	Kaygı	6	46,15

(Tiğ gibi hafif, Pamuk, Çiçek, Mutlu (2), Güvende (2), Şeker)			(Aslan, Diken üstünde, Tilki, Her an kötü bir şey olabilirmiş, Demir, Gamsız)		
Rahatsız edici (Diken üstünde, Zincir)	2	15,38	Rahatlık (Uykucu şirin, Özgür, Kuş, Koala, Demir, Özgür)	6	46,15
Toplam	13	100		13	100

Annelerin bebeklerinin yaşına göre birlikte uyumaya ve ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların yer aldığı Tablo 8 incelendiğinde 0-12 aylık bebeği olan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin en fazla huzur-sıcaklık temasının (f:10, %55,55) kapsadığı metaforları ürettikleri, bunun akabinde ise koruyuculuk-kapsayıcılık temasının (f:8, %44,44) kapsadığı metaforları ürettikleri tespit edilmiştir, 0-12 ay arasında bebeği olan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların ise en fazla kaygı temasında (f:8, %44,44) birleştiği, kaygı temasının ardından huzursuzluk temasının (f:7, %38,89) geldiği ve çok az annenin bebeğinden ayrı uyumaya ilişkin rahatlık temasını (f:3, %16,67) ürettiği anlaşılmıştır, 13-24 ay arasında bebeği olan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların en fazla huzur-sıcaklık temasında (f:3, %60) birleştiği, bunu koruyuculuk-kapsayıcılık (f:1, %20) ve rahatsız edici temalarının (f:1, %20) izlediği görülmüştür, 13-24 ay arasında bebeği olan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin en fazla kaygı temasını (f:3, %60) içeren metaforlar ürettikleri, kaygı temasının ardından huzursuzluk (f:1, %20) ve rahatlık temalarının (f:1, %20) üretildiği tespit edilmiştir. 25-36 ay arasında bebeği olan annelerin ise bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin en fazla Huzur-Sıcaklık temasını (f:8, %61,54) içeren metaforlar ürettikleri, huzur sıcaklık temasını sırasıyla Koruyuculuk-Kapsayıcılık (f:3, %23,08) ve Rahatsız edici temalarının (f:2, %15,38) izlediği tespit edilmiştir. 25-36 ay arasında bebeği olan annelerin en fazla eşit olarak rahatlık (f:6, %46,15) ve kaygı temasını (f:6, %46,15) içeren metaforlar ürettikleri, bunun akabinde ise huzursuzluk (f:1, %7,69) temasını içeren metaforun üretildiği görülmüştür.

Tablo 9 Bebeğin Algılanan Mizacına Göre Annelerin Bebekleriyle Birlikte Uyumaya ve Bebeklerinden Ayrı Uyumaya İlişkin Oluşturdukları Metaforlar

Birlikte Uyuma		Ayrı Uyuma				
Bebeğin mizacı	Tema (Metafor)	f	%	Tema (Metafor)	f	%
Kolay çocuk	Huzur-Sıcaklık (Klasik müzik dinliyor, Kuş, Tiğ gibi hafif, Pamuk, Güneşli ve yağmurlu bir gün, Çiçek, Uçak, Güvenli, Huzurlu, kış uykusuna yatan ayı, Güneş, Kedi, Serin bir yaz gecesi, Lavanta, Güvende, Şeker, Pamuk)	17	70,83	Huzursuzluk (Ayaz kış geceleri, Baş ağrısı, Huzursuz (3), Çok kötü, Rahatsız)	7	29,17
	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Çatı, Melek, Koruyucu melek, Yorgan)	4	16,67	Kaygılar (Aslan, Duvar, Pergel, Diken üstünde, Çalar saat, Tilki, Beklenmedik bir anda ipi kopan asansör, Yay gibi gergin, Kirpi, Gece bekçisi)	10	41,67
	Rahatsız edici (Zincir, Diken üstünde, Hırsız)	3	12,5	Rahatlık (Prences, Kuş, Özgür (2), Ağaç, Uçak, Demir)	7	29,17
Toplam		24	100		24	100
Yavaş ısınan çocuk	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Uyku arkadaşı, Battaniye)	2	40	Kaygılar (Davul, Ağaçtan düşen bir elma, Her an kötü bir şey olabilirmiş)	3	75
	Huzur-Sıcaklık (Kuş tüyü, Mutlu, Güvende)	3	60	Rahatlık (Koala)	1	25
Toplam		5	100		4	100

Zor çocuk	Koruyuculuk-Kapsayıcılık (Yuva, Melek, Koruyucu melek, Anne, İyilik perisi, Fanus)	6	75	Kaygılar (Çalar saat, Kuş, Uçurumdan düşer, Gamsız)	4	50
	Huzur-Sıcaklık (Mutlu, Güvende)	2	25	Huzursuzluk (Gece, Huzursuz, Mutsuz)	3	37.5
				Rahatlık (Aslan)	1	12.5
Toplam		8	100		8	100

Tablo 9'da yer alan, annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforlar, annelerin algıladıkları mizaca göre değerlendirildiğinde; bebeğinin mizacını kolay çocuk olarak algılayan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin en fazla Huzur-Sıcaklık temasını içeren metaforlar ürettikleri (f:17, %70,83), bunu Koruyuculuk-Kapsayıcılık temasının (f:4, %16,67) ve Rahatsız Edici (f:3, %12,5) temasının izlediği tespit edilmiştir. Bebeğinin mizacını kolay çocuk olarak algılayan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların en fazla Kaygı temasında birleştiği (m:10, %41,67), bunu Huzursuzluk (f:7, %29,17) ve Rahatlık temalarının (f:7, %29,17) kapsadığı metaforların takip ettiği anlaşılmıştır. Bebeğinin mizacını yavaş ısınan çocuk olarak algılayan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların en fazla Huzur-Sıcaklık temasında (f:6, %60) birleştiği, bunu Koruyuculuk-Kapsayıcılık temasının (f:2, %40) izlediği görülmüştür. Bebeğinin mizacını yavaş ısınan çocuk olarak algılayan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların en fazla Kaygı temasında (f:3, %75) birleştiği, bunu Rahatlık (f:1, %25) temasının izlediği görülmüştür. Bebeğinin mizacını zor çocuk olarak algılayan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların en fazla Koruyuculuk-Kapsayıcılık (f:6, %75) temasında birleştiği, bunu Huzur-Sıcaklık temasının izlediği (f:2, %25) tespit edilmiştir. Bebeğinin mizacını zor çocuk olarak algılayan annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların ise en fazla Kaygı temasında birleştiği (f:4, %50), bunu Huzursuzluk (f:3, %37,5) ve Rahatlık temasının (f:1, %12,5) takip ettiği tespit edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Fizyolojik bir gereksinim olan uykunun süresi, düzeni, alanı çocukların biyopsikososyal gelişimleri için de önem arz etmektedir. Bu doğrultuda ebeveynlerin uyku konusunda iyi bir şekilde bilgilendirilmesi ile çocukların uyku rutinlerinin düzenlenmesi, uyku hijyeninin sağlanması ve çocuklar için güvenli uyku alanlarının oluşturulması çocukların uyku gereksinimlerinin sağlıklı karşılanması için gerekli bir unsurdur (İşsever vd., 2021). Zira çocuğun gelişimi bağlamında uyku ile ilişkili problemler, çocuğun aile etkileşimini, genel işlevselliğini ve davranışlarını etkileyebilecek önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Ward vd., 2007). Uyku problemleri konusunda yapılan bir çalışmada 12-36 aylık bebeklerden uyku problemi olanların duyuşal işleme süreçlerinin etkilendiği ortaya konmuş; bebeklerde kaygı, hassasiyet, arayış ve kaçınma alanlarında atipik davranışlar tespit edilmiş ve bu sonuçtan hareketle bebeklerde duyuşal işleme ile çevresel düzenlemeler arasındaki etkileşim kullanılarak ebeveyn-bebek uykusunu etkileyen duyuşal faktörlerin de analiz edilmesinin önemli olduğu bildirilmiştir (Kaplan, 2020). Bu çalışmada annelerin bebekleri ile aynı odada uyumasına ve ayrı odada uyumasına ilişkin algıları metaforlar yoluyla incelenmiştir.

Bebeklerin gece uyudukları mekanlar incelendiğinde bebeklerin en fazla anne ve babalarına ait odada anne babalarının yatağından farklı bir yatakta yalnız uyuduğu tespit edilmiştir. Katılımcı annelerin yaklaşık 4'te 3'ünün bebeğiyle aynı odada uyudukları, yaklaşık 4'te 1'inin ise bebeğiyle aynı odayı paylaşmadığı anlaşılmaktadır. 0-3 yaş arası bebeklerin uyku alışkanlıklarının incelendiği çalışmalarda araştırma bulgularını destekler nitelikte katılımcı bebeklerin daha yüksek oranda anne babalarıyla aynı odada uyuduğu ve bebeğin yaşı ilerledikçe bu oranın azaldığı; (Kahraman ve Ceylan, 2018; Karaçal, 2020). Bir başka çalışmada ise 4 yaşa kadar olan çocuklarda ebeveynleri ile aynı odayı paylaşma oranı oldukça yüksek bulunmuş olup ebeveyni ile aynı yatağı paylaşma durumunun en fazla 18-23 aylık arası bebeklerde ve 2-4 yaş arasında

görüldüğü tespit edilmiştir (Koçak vd., 2012). Birlikte uyuma konusunda farklı kültürlerde yapılan çalışmalara bakıldığında Japonya, Kore gibi aile değerleri ve bağlarını ve karşılıklı bağımlılığı ön plana çıkaran topluluklarda birlikte uyuma, bu değerlerin pekiştirilmesi bakımından önem arz etmektedir (Shimizu vd., 2014; Chang-Kook ve Hong-Moo, 2002). Kore'li ve Çin'li çocuklarda ebeveyniyle düzenli yatak paylaşımının çok yaygın olduğu (Shimizu vd., 2014; Liu vd., 2003); Kanada'da kadınların yaklaşık 3'te birinin sık sık bebeğiyle birlikte uyuduğu ve 3'te 1'ine yakın kısmının ise ara sıra bebeğiyle birlikte uyuduğu (Gilmour vd., 2019) bulgularının, çalışmada bebeklerin ebeveynleri ile birlikte uyuma oranının yalnız uyuma oranından yüksek olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Bebeklerin geceleri anneleri ile uyuma nedenlerine bakıldığında; bebeklerin ağırlıklı olarak gece beslenmesi, güvende hissetmesi ve bağlanmanın sağlanması, tehlikelerden korunması, hasta olması, yenidoğan olması, gece uyanması, anne babaya ihtiyaç duyması, bebeklerin kolay uyuması, annenin huzurlu hissetmesi gibi fiziksel veya duygusal nedenlerle birlikte uyudukları görülmüştür. Katılımcıların çok azının evin fiziki koşulları nedeniyle bebekleriyle birlikte uyuduğu anlaşılmıştır. Amerika'da yapılan bir çalışmada annelerin birlikte uyumanın nedenlerine ilişkin en fazla iletişim veya güvenlik kodlarında yanıtları üretmesi, bunu korkular, hastalık, alt ıslatma, odanın soğuk olması gibi nedenlerin takip ettiğinin bildirilmesi (Hanks ve Rebelsky, 1977) çalışmanın annelerin bebekleriyle güvenlik, bakım, anne bebek arasındaki bağ, iletişim ve fiziksel koşullardan ötürü birlikte uyudukları bulgularıyla örtüşmektedir. Birlikte uyumanın etkilerinin incelendiği bir meta analiz çalışmasında da birlikte uyumanın yaygın biçimde emzirme ile ilişkilendirilmesi (Baddock vd., 2019) annelerin bebekleriyle uyuma nedenlerinden birinin bebeklerini gece beslenmesi olduğu bulgusunu destekler niteliktedir. Bebeklerin anneleriyle birlikte uyumalarında kültürel etkiler gözlemlense de ortak noktaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin Japon kültüründe birlikte uyuma anne ile bebeğin uzun süreli fiziksel yakınlığına olanak tanıdığı için Japon kültüründe önemini korumaktadır (Tanhan, 2008; Rothbaum vd., 2002). Asya kültüründe de bebeğin ebeveyniyle aynı odada veya yatakta uyumasının gece emzirmesini ve bebeğin uykuya geçişinin kolaylaştırması (Yunus, 2005) mevcut çalışmanın gece beslenmesi, bakımının sağlanması ve uykuya dalmada kolaylık sağlaması gibi nedenlerle annelerin bebekleriyle birlikte uyuduğu bulgularının kültürlerarası ortaklığını vurgulamaktadır. Ayrıca Kanada'da yapılan bir araştırmada da çalışma bulgularıyla benzer şekilde ebeveynlerin bebekleriyle uyuma nedenlerinin en fazla bebeği emzirmek ve bebeğin uykusunu kolaylaştırmak olduğu bildirilmiştir (Gilmour vd., 2019). Bebeklerinin odasını ayıran annelerin yarıdan fazlasının bebekleri 0-12 ay arasında iken odasını ayırdıkları, yaklaşık 4'te 1'inin 13-24 ay arasında bebeğinin odasını ayırdığı tespit edilmiştir. Bebeklerin odasının ayrılma nedenleri incelendiğinde ise en fazla bebeğin rahat etmesi ve bebeğin bağımsız olabilmesi için odasının ayrıldığı, bunu doktor önerisinin takip ettiği, evin fiziki koşulları, babanın kendi yatağında uyuyabilmesi ve annenin bebekle uyumaktan rahatsız olması gibi nedenlerle de bebeklerin odalarının ayrıldığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada annenin bebeğin veya kendisinin daha rahat uyuması için odasını ayırabildiği görülmektedir. Bebeklerle annelerin uykuları karşılıklı olarak da birbirini etkileyebilmektedir; örneğin daha az ebeveyn katılımının olduğu ve annenin verimli uyuyabildiği uyku düzeni bebeklerin uykusunun daha az kesintiye uğramasıyla ilişkilendirilmektedir (Zhang vd., 2022). Ayrıca anneyle bebeğin birlikte uyuması pratiğinde babaların başka odada uyuyabilmesi, birlikte uyuyan çocuklarda daha gece uyanmaları ve yatma zamanı protestolarının görülmesi (Latz vd., 1999; Mao vd., 2004) çalışmanın babaların odasında uyuyabilmesi ve annenin rahat edebilmek için bebeğin odasını ayırdığı bulgusuyla örtüşmektedir.

Araştırma sonunda annelerin bebekleriyle aynı odada uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların en fazla huzur/sıcaklık ile koruyuculuk/kapsayıcılık temasında birleştiği; ayrı odada uyumaya ilişkin oluşturdukları metaforların ise en fazla kaygı ve huzursuzluk temalarında birleştiği tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin algıları ağırlıklı olarak Huzur-Sıcaklık ile yansıtılmakta, bunun ardından ise Koruyuculuk-Kapsayıcılık işlevi yansıtılmaktadır. Bebeği ile uyuyan annelerden yalnızca biri bebeğiyle birlikte uyumaya ilişkin rahatsız edici algı yansıtılmaktadır. Bebeğiyle birlikte uyuyan

anneler ayrıca bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin algılarını Kaygı teması annelerin büyük bölümü bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin huzursuzluk ifade etmekte ve annelerin pek az kısmı bebeklerinden ayrı uyumayı rahatlık ile ifade etmektedir. Bebeklerinden ayrı uyuyan annelerin ise bebekleriyle birlikte uyumaya ilişkin en fazla Koruyuculuk-Kapsayıcılık temasını içeren anlamlar ürettikleri, bunun ardından ise bebeğinden ayrı uyuyan anneler için bebekleriyle birlikte uyuma Huzur-Sıcaklık ile ve Rahatsız edici olarak yansıtılmaktadır. Bebeğinden ayrı uyuyan annelerin bebeklerinden ayrı uyumayı Rahatlık teması ile yansıtmış olup bunun akabinde ayrı uyumaya ilişkin Kaygı ve en az da Huzursuzluk temasını içeren anlamlar yüklemişlerdir. Bu doğrultuda bebeğiyle birlikte uyuyan anneler için bebeğiyle birlikte uyuma ağırlıklı olarak Huzur ve Sıcaklık işlevi taşıırken bebeğinden ayrı uyuyan anneler için Koruyuculuk ve Kapsayıcılık işlevini taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre bebeğiyle birlikte uyumanın anneyi de ruhsal olarak beslediği düşünülmektedir. İnsan yavrusu beslenme, bakım, erken motor beceriler kazanma gibi becerilere sahip olmadığından hayatta kalma şansının artması için bir yetişkinin uzun süreli, duyarlık ve sıcaklık içeren bakımına gereksinim duymaktadır. Ebeveynlerin de çocuğun hasta olması, yüksek stres altında olması gibi hallerde kaliteli bakım ve desteği sunarak yakın bakımın bir özelliği olan çocuk için güvenli bir üs rolünü üstlendiği aktarılmaktadır (Sümer vd., 2016). Katılımcı annelerin de bebekleri ile aynı odada uyumaları durumunda bebeklerinin beslenme, korunma gibi gereksinimlerini anlama, bu gereksinimleri daha hızlı karşılama gibi temel işlevleri daha rahat yerine getirebilmelerinin, bebeklerine daha yakın bakım sağlayabilmelerinin ebeveyn-bebek ilişkisindeki karşılıklı etkileşimin de rolüyle annelerin bebekleriyle aynı odada uyuma durumuna huzur-sıcaklık, koruyuculuk-kapsayıcılık ve olumlu duygular içeren anlamlar yükledikleri düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada annenin bebeğiyle doğum sonrasında erken ve sürekli temasının sağlanmasının emzirmenin yanı sıra bağlanmayı, bebeğin ve annenin sağlığının olumlu yönde etkilediği bulgusu annelerin bebekleriyle uyuma durumuna huzur ve sıcaklık temasını içeren anlamlar yüklemeleri ve olumlu duygular hissetmeleri sonucu ile örtüşmektedir (Ball vd., 2006). Ani bebek ölümü için bilinen risk faktörlerini içermeyen, anne ve bebeğin yatak paylaşımında annenin bebeğe daha fazla bakabildiği ve dokunabildiği, bebeğini daha fazla emzirebildiği ve bebeğinin ihtiyaçlarına daha hızlı ve sık yanıtlar verebildiği tespit edilmiştir (Baddock vd., 2006). Bebekle aynı yatak paylaşılmasa dahi aynı odada uyumanın da yakın temas, bebeğin ihtiyaçlarını gözetme ve karşılamaya imkân tanınması bakımından birlikte uyumanın annelerde huzur-sıcaklık, koruyuculuk-kapsayıcılık anlamları ve olumlu duygular oluşturduğu düşünülmektedir. Çocuklarının ebeveynleriyle birlikte uyumalarında kültürel etkenlerin de rolünün olduğu, ayrıca kültürel bağlamın annelerin bebeklerinin uykusuna ilişkin algısını etkilediği bildirilmektedir (Mileva-Seitz vd., 2017). Örneğin Asya ülkelerindeki çocuk bakım uygulamalarının değerlendirildiği bir çalışmada bebeğin ebeveynle aynı odada veya yatakta yatmasının yaygın bir gelenek olduğu ve ebeveynlerin bebekleriyle aynı odada uyduklarında ebeveynler ve çocukların yakın temas sağlayarak kendilerini daha güvende ve rahat hissettikleri belirtilmektedir (Yunus, 2005).

Bebeğiyle birlikte uyuyan anneler için bebeğinden ayrı uyumak ağırlıklı olarak kaygı ve huzursuzluk oluşturmakta iken bebeğinden ayrı uyuyan anneler için bebeğinden ayrı uyumanın ağırlıklı olarak Rahatlık işlevi yansıtılmaktadır. Bu sonuca göre bebeğiyle birlikte uyuyan anneler için bebeğinden ayrı uyuma kaygıya zemin hazırlayabilirken bebeğinden ayrı uyuyan anneler için bebeğinden ayrı uyuma anneye kendini daha rahat hissettirmektedir. Birçok annenin bebeği besleme veya rahatlık amacıyla bebeğiyle aynı yatakta uyumasının yanı sıra birçok bebek ölümünün yetişkinin kazara uykuya daldığında meydana gelmesi (Tappin vd., 2021) annelerin bebeklerinden ayrı uyuduklarında en fazla kaygı temasında metaforlar oluşturmaları, olumsuz duygular ifade etmeleri ve huzursuzluk temalarında metaforlar üretmelerini desteklemektedir. Annelerin bebeklerinden ayrı odada uyumaları durumunda bebeklerinin yaşamını tehdit eden unsurlar sebebiyle ayrı odada uyumaya kaygı içeren anlamlar yükledikleri ve bu tehditlere karşı anne olarak huzursuzluk anlamlarını yükledikleri düşünülmektedir. Ebeveynler ile çocukların birbirlerini karşılıklı etkileyen bir etkileşime sahip oldukları; bu bağlamda bebek ile ebeveyni arasındaki ilişkide uyum sağlandığında ebeveynin çocuğun sinyallerini anlama noktasında

bebeğin de ebeveyne ihtiyaçlarını iletme konusunda daha başarılı olduğu, böylelikle bebekte güven gibi olumlu duygular gelişirken ebeveynin de ebeveynlik becerileri konusundaki özyeterlik algısının arttığı ve bebeklerine karşı daha olumlu duygular geliştirdikleri ifade edilmektedir (Gander ve Gardiner, 2001). Ebeveyn-bebek etkileşiminin bağlanma örüntüsündeki karşılıklı rolü doğrultusunda annelerin bebeklerinden ayrı odada uyumaya ilişkin huzursuzluk içeren anlamlar yükledikleri değerlendirilmektedir. Ayrıca birlikte uyuyan annelerin bebeklerinin ayrı uyuyan annelerin bebeklerine kıyasla daha fazla gece uyandıkları ve daha düşük uyku deneyimine sahip oldukları bulgusu (Volkovich vd., 2015) çalışmada bebeğinden ayrı odada uyuyan annelerin kendilerini rahat hissettikleri temasını üretmelerini destekler nitelikte olduğu, annenin de uyku kalitesinin sağlanmasının anneye rahatlık sağladığı ve ayrı odada uyumaya ilişkin rahatlık anlamı yüklediği düşünülmektedir. Ebeveyn-bebek bağlanmasına ilişkin ebeveyn görüşlerinin metaforik olarak incelendiği bir çalışmada da ebeveynlerin bebeklerinin kişisel bakımlarını karşılarken olumlu duygular bağlamında en fazla huzurlu-dingin ve mutlu hissettikleri ve olumsuz duygular bağlamında en fazla kötü ve kaygılı hissettikleri; bağlanmanın ayrışma boyutunda ise en fazla korku, kaygı, suçluluk ve üzüntü gibi duyguları hissettikleri belirlenmiştir (Özyazıcı vd., 2021). Uyku eğitiminde çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Kimi uzmanlarca önerilirken kimi uzmanların onay vermediği desteksiz uyku eğitiminde bazı anneler bebeklerinin uyku sırasında yarımsız kalmasına dayanamamaktadır, bazı anneler ise bu eğitimi katı şekilde uygulayarak bebeklerinin karşılaştığı güçlüklerle göz yummakta ve ağlamasına müdahale etmemektedir. 0-1 yaş arasında bebeği olan annelerden çocuğuna desteksiz uyku eğitimi veren annelerin çocuğuna uyku eğitimi vermeyen annelere kıyasla kaygılı bağlanma biçimine sahip oldukları, kapsayıcılık işlevlerinin düşük olduğu ve hipertimik ve irritabl mizaç türlerine sahip oldukları tespit edilmesi (Arslan, 2001) bebeğin uyku sürecinde anneye ilişkin ruhsal değişkenlerin de rol oynayabileceğini desteklemektedir.

Bebeklerin yaşına göre annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforların birleştiği temalar incelendiğinde; bebeğin kaç aylık olduğu fark etmeksizin anneler için bebeğiyle birlikte uyuma ağırlıklı olarak Huzur-Sıcaklık ile yansıtılmakta olup buna yakın oranda Koruyuculuk-Kapsayıcılık işlevi yansıtılmaktadır. Bebekle fiziksel temas annenin ruh halini olumlu etkileyen bir duygusal iletişim biçimidir (Şen, 2007). Bebeğiyle birlikte uyumanın, anne ile bebeğin fiziksel temasına ve yakınlığına olanak tanıdığı için anneler için huzur verici olarak yorumlandığını düşündürmektedir. Yapılan bir araştırmada ise bebekle uyumanın anneye huzur verdiği bulgusundan farklı olarak bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin daha depresif olduğu sonucu paylaşılmıştır. Ayrıca aynı araştırmadaki bebeğiyle birlikte uyuyan annelerin daha endişeli olması çalışmanın bebeğiyle birlikte uyumanın bebeği koruma işlevini yansıtması bulgusunu desteklemektedir (Shimizu ve Teti, 2018). 0-24 ay arasında bebeği olan anneler için bebeklerinden ayrı uyumak en fazla Kaygı ile yansıtılmakta, bunun ardından Huzursuzluk aktarılmakta ve pek az anne bebeğinden ayrılmanın rahatlık olacağını iletmektedir. Farklı olarak 24-36 ay arasında bebeği olan anneler için bebeğinden ayrı uyumanın kaygı ile birlikte rahatlık anlamını da yansıttığı anlaşılmıştır. Yani annelerin bebeklerinin yaşları ilerledikçe ayrı uyumakla rahat ettikleri anlaşılmıştır. Bebeklerin 2 yaşından sonra bazı davranışlarını daha organize biçimde kontrol edebilecek yetkinliğe gelmesiyle anneler bebeği kontrolde tutmak yerine çevreyi kontrol ederler ve bebekleri için güvenli hale getirmeye çalışmaları annelerin bebeklerinin iki yaşına geldikten sonra ayrı uyuduklarında kaygı duymanın yanı sıra rahatlık da hissettikleri bulgusunu desteklemektedir (Öztekin, 2018). Dünya Sağlık Örgütü tarafından bebeklerin 2 yaşında kadar anne sütü almaları önerilmektedir (World Health Organisation, 2001). 0-12 aylık bebeklerin ayları arttıkça uyku sıklıklarının azaldığı, daha büyük bebeklerin daha seyrek ve daha uzun süreli uyudukları; ayrıca kendi kendine uyuyamayan bebeklerin genellikle anne sütü ile beslenen bebekler olduğu (Fatih ve Köksal-Akyol, 2020); bebeklerini emziren annelerin bebekleriyle birlikte uyumaları halinde uykularının sık bölündüğü ancak bebeklerini mama ile besleyen annelerin daha uzun süreli uyuyabildikleri bildirilmiştir (Quilinn ve Glen, 2004). Bebeklerin emme sürelerinin azalmasına veya emzirmenin sonlanmasına bağlı olarak bebeklerin ve annelerin uyku sürelerinin arttığına yönelik bu bulgular çalışmada 24-36 ay arasındaki

annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin rahatlık temasını oluşturdukları sonucunu destekler niteliktedir. Bebeklerin uyku alışkanlıklarının değerlendirildiği farklı çalışmalarda bebeklerin uykuya dalma rutinlerinde emzirme, sallama gibi ebeveyn katılımını gerektiren yöntemlerle uykuya dalabildikleri (Kahraman ve Ceylan, 2018; Basınlı ve Kahraman, 2020) ve birlikte uyumanın vücut temasını öne çıkardığı (Lozoff vd., 1984) gözetildiğinde bebeğin yaşının ilerledikçe ebeveyn katılımının azalmasıyla annelerin bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin rahatlık temasını yansıttıklarını düşündürmektedir.

Annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya ilişkin ürettikleri metaforlar anneler tarafından algılanan mizaca göre değerlendirildiğinde; bebeğinin mizacını kolay çocuk ve yavaş ısınan çocuk olarak algılayan anneler için bebekleriyle birlikte uyumak annelere huzur vermekte iken bebeğinin mizacını zor çocuk olarak algılayan anneler için bebekleriyle birlikte uyuma daha çok Koruyuculuk işlevi taşımaktadır. Bebeğinin mizacı fark etmeksizin bütün annelerin bebeğinden ayrı uyumaya ilişkin kaygı besledikleri, kaygının ardından annelerin huzursuzluk duyduğu ve pek az annenin bebeğinden ayrı uyumaya ilişkin rahatlık hissettiği anlaşılmıştır. Anne bebek bağlanmasına etki eden faktörlerin incelendiği bir araştırmada bebeklerin nedensiz ağlayan bebeklerin annelerinin bağlanmaya ilişkin anksiyetelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılması çalışmada zor mizaç özellikleri taşıyan bebeklerin annelerinin bebekleriyle birlikte uyumayı huzur veya sıcaklık işlevinden ziyade koruyuculuk işleviyle değerlendirildiğini destekler niteliktedir (Shafiq, 2020). Zira Harrison'a (1997) göre bebeğinin mizacının ebeveyn bebek bağlanmasında etkili olan unsurlardan biri olduğu ifade edilmekle birlikte (aktaran Bağrıyanık vd., 2020). 1-6 ay arasında infantil kolik özelliği sergileyen bebeklerin annelerin bebeklerine bağlanma biçimlerinin farklılaşmadığı bulgusu da ifade edilmektedir (Abbasoğlu vd., 2015). Bebeğinin mizacı anne bebek arasındaki etkileşime aracılık eden anne sütü almayı da farklılaştırmaktadır. Yapılan bir çalışmada pozitif duygulanıma sahip olan bebeklerin ilk 6 ayda sadece anne sütü almaya daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Bulut, 2020). Yine 3-12 aylık bebeği olan annelerin bebeklerinin negatif duygulanım mizaç özelliğinin annenin postpartum depresyonunu yordadığı tespit edilmiştir (Fazlıoğlu, 2018). Ayrıca uyku düzeni olmayan çocukların ailelerinde stres, öfke gibi ruhsal durumların gözlenmesi (İşsever vd., 2021) ve bebeğinin mizacının annelerin duygulanımı üzerindeki etkilerini gösteren bu çalışmalar bebeğinin mizacını zor olarak değerlendiren çocukların annelerinin çocuğuyla birlikte uyumaya ilişkin Huzur-Sıcaklık temasından ziyade Koruyuculuk-Kapsayıcılık temasını ürettiklerini desteklemektedir.

Bu çalışmanın zayıf yönleri değerlendirildiğinde; yalnızca 38 annenin görüşlerini yansıtmışından ötürü sonuçlarının bütün annelere genellenemeyeceği düşünülmektedir. Ayrıca çocukların mizaç değerlendirmelerinin herhangi bir ölçme aracı kullanılmadan annelerin görüşleri ve algıları doğrultusunda değerlendirilmesi, objektif bir değerlendirmeden uzak kalınması bakımından araştırmanın bir diğer zayıf yönünü yansıtmaktadır. Araştırmada 38 annenin görüşlerinin nitel yöntemlerle alınarak bebek uyku düzenlemeleri ve bunun nedenlerine ilişkin faktörlerin derinlemesine değerlendirilmeye alınması araştırmanın güçlü yanlarından biridir.

Bu çalışmada bebeklerin mizaçları geçerli veya güvenilir ölçme araçları kullanılarak değerlendirmeye alınmamış olup annelerin bebeklerinin mizacını nasıl değerlendirdiğine yönelik soruya verdikleri yanıtlar dikkate alınmıştır. İzleyen çalışmalarda bebeklerin mizaçlarının geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıyla değerlendirilerek ilişkili faktörlerin çalışılmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, ilgili alanyazında bebeklerin uyku kalitesi ve uyku hijyeninde bir rol sahibi olduğu görülen uyku alanı ve mekânı konusunda çok fazla bilim disiplini ilgilendiren nedenlerin ortaya çıktığı, bu kapsamda farklı bilim disiplinlerince ortak yürütülecek daha kapsamlı çalışmaların farklı bakış açıları sunabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve bebeklerinden ayrı uyumaya yükledikleri anlamların ortaya çıkarılması bebeklerde veya annelerde görülebilecek uyku problemlerine uygun çözüm yollarını belirlemede faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın katılımcısı 38 anne ile sınırlı olup sonraki çalışmaların daha fazla sayıda katılımcı ile yürütülerek Türkiye’de yaşayan 0-3 yaş arası bebeklerin kapsamlı uyku profillerinin çıkarılması önerilmektedir.

Uyku eğitimlerinde bebeğin yaşı ve mizacı gibi bebeğe ilişkin değişkenlerle annenin ruhsal durumu, katılım motivasyonu gibi anneye ilişkin değişkenlerin de dikkate alınması önerilmektedir.

Annenin bebekle birlikte uyumasına zemin hazırlayabilecek anneye ilişkin değişkenlere yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Güvenli bağlanma ilişkisinde ayrışmanın da rolü göz önünde bulundurulduğunda; annelerin bebeklerinden ayrı uyumalarına kaygı, huzursuzluk ve olumsuz duygularının anne ile bebeğin ayrışma sürecindeki rolüne ilişkin çalışmalar yapılmasının, anne-bebek arasındaki bağlanma ve sağlıklı ilişki sürecini destekleyebileceği düşünülmektedir.

Yazar katkı oranı

1. Yazar: %65, 2. Yazar: %35 oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar çatışması

“Annelerin bebekleriyle birlikte uyumaya ve ayrı uyumaya ilişkin görüşlerinin ve algılarının metaforik olarak incelenmesi” başlıklı makalemizin herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur. Yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abbasoğlu A., Atay, G., İpekçi, A. M., Gökçay, B., Candoğan, Ç. B., Şahin, E., Toklu, T. ve Tarcan, A. (2015). Annenin bebeğe bağlanması ile infantil kolik arasındaki ilişki. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 58(2), 57-61.
- Akarsu, R.H., Tuncay, B. ve Alsaç, S.Y. (2017). Anne-bebek bağlanmasında kanıta dayalı uygulamalar. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6, 275-279.
- Arslan, İ.G. (2021). 0-1 Yaş döneminde çocuğuna uyku eğitimi veren annelerin bağlanma biçimlerinin, kapsayıcı işlevlerinin ve mizaç özelliklerinin değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Baddock, S. A., Galland, B. C., Bolton, D. P., Williams, S. M. & Taylor, B. J. (2006). Differences in infant and parent behaviors during routine bed sharing compared with cot sleeping in the home setting. *Pediatrics*, 117(5), 1599–1607. doi: 10.1542/peds.2005-1636
- Baddock, S. A., Purnell, M. T., Blair, P. S., Pease, A. S., Elder, D. E. & Galland, B. C. (2019). The influence of bed-sharing on infant physiology, breastfeeding and behavior: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 106-117. doi: 10.1016/j.smrv.2018.10.007
- Bağrıyanık, B. Ç., Yıldız, D., Fidancı, B. E. ve Pekyiğit, A. (2020). Sağlıklı ebeveyn-bebek bağlanması. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 40-47.
- Ball, H.L. (2002). Reasons to bed-share: Why parents sleep with their infants. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 20(4) 207-211. doi: 10.1080/0264683021000033147
- Ball, H.L., Hooker, E. & Kelly, P.J. (2000). Parent–infant co-sleeping: Fathers’ roles and perspectives. *Infant and Child Development*, 9, 67-74. Doi: 10.1002/1522-7219
- Ball, H. L., Ward-Platt, M. P., Heslop, E., Leech, S. J. & Brown, K. A. (2006). Randomised trial of infant sleep location on the postnatal ward. *Archives of disease in childhood*, 91(12), 1005-1010. doi: 10.1136/adc.2006.099416

- Barry, E.S. (2019). Co-sleeping as a proximal context for infant development: The importance of physical touch. *Infant Behavior and Development*, 57, 101385 1-15. doi: 10.1016/j.infbeh.2019.101385
- Barry, E.S. & McKenna J.J. (2022). *Reasons Mothers Bedshare: A Review of Its Effects on Infant Behavior and Development*. 66(2022), 101684 1-13. doi: 10.1016/j.infbeh.2021.101684
- Basınlı, K. B. E. ve Kahraman, Ö. G. (2020). Uyku eğitim programının bebeklerin uyku alışkanlıkları üzerindeki etkisi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 738-761. doi: 10.24130/eccd-jecs.1967202043228
- Bilgin, A. & Wolke, D. (2022). Bed-Sharing in the first 6 months: associations with infant-mother attachment, infant attention, maternal bonding, and sensitivity at 18 months. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 43(1), 9-19. doi: 10.1097/DBP.0000000000000966
- Blair, P.S. & Ball, H.L. (2004). The prevalence and characteristics associated with parent– infant bed-sharing in England. *Archives of Disease in Childhood*, 89(12), 1106-1110. doi: 10.1136/ad.2003.038067
- Boran, P., Ay, P., Akbarzade, A., Küçük, S. ve Ersu, R. (2014). Genişletilmiş "Bebek kısa uyku anketi"nin Türkçe'ye çevirisi ve bebeklerde uygulanması. *Marmara Medical Journal*, 27(13), 178-183. doi: 10.5472/MMJ.2014.03606.2
- Bulut, E. (2020). *Bebeğin mizacının ve annenin psikopatolojik özelliklerinin ilk altı ayda sadece anne sütü ile beslenmeye etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Buswell, S. D. & Spatz, D. L. (2007). Parent-infant co-sleeping and its relationship to breastfeeding. *Journal of pediatric health care: Official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 21(1), 22-28. doi: 10.1016/j.pedhc.2006.04.006
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14.bs). Ankara: Pegem Akademi, s.255.
- Carpenter, R. G., Irgens, L. M., Blair, P. S., England, P. D., Fleming, P., Huber, J., Jorch, G. & Schreuder, P. (2004). Sudden unexplained infant death in 20 regions in Europe: case control study. *Lancet (London, England)*, 363(9404), 185-191. doi: 10.1016/s0140-6736(03)15323-8
- Chang-Kook, Y. & Hong-Moo, H. (2002). Cosleeping in young Korean children. *Journal of Developmental&Behavioral Pediatrics*, 23(3), 151-157.
- Chénier-Leduc, G., Béliveau, M.J., Dubois-Comtois, K., Kenny, S. & Pennestri, H. (2022). Parental depressive symptoms and infant sleeping arrangements: The contributing role of parental expectations. *Journal Of Child and Family Studies*. doi: 10.1007/s10826-022-02511-x
- Chu, B.S. (2014). *The relationship between co-sleeping and self-regulation in early childhood*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Rhode Island.
- Coles, L., Thorpe, K., Smith, S., Hewitt, B., Ruppner, L., Bayliss, O., O'Flaherty & Staton, S. (2022). Children's sleep and fathers' health and wellbeing: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews* 61, 101570 1-13. doi: 10.1016/j.smr.2021.101570
- Cozolino, L. (2017). *Psikoterapinin nörobilimi sosyal beyni iyileştirmek* (2.bs) (M. Benveniste, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Crockenberg, S. B. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child Development*, 52(3), 857–865. doi: 10.2307/1129087
- Çınar, N., Sözeri, C., Dede, C. ve Cevahir, R. (2010). Anne ve bebeğin aynı odada uyumasının emzirmeye etkisi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı: 235-241. doi: 10.26650/IUITFD.351723
- Fatih, E. O. ve Akyol, A. K. (2020). Altı-on iki aylık bebeklerin uyku düzenlerine ilişkin anne görüşleri. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 172-182.
- Fazlıoğlu, M. (2018). *3-12 Aylık bebeği olan annelerde mizaç ve karakter özellikleri, eş uyumu, duygu düzenleme stratejileri ve bebeğin mizacının postpartum depresyon ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Gander, M.J. & Gardiner, H.W. (2001). *Çocuk ve ergen gelişimi* (4. Bs). (B. Onur Çev.). Ankara: İmge Kitapevi.
- Germo, G. R., Chang, E. S., Keller, M. A. & Goldberg, W. A. (2007). Child sleep arrangements and family life: Perspectives from mothers and fathers. *Infant and Child Development*, 16(4), 433-456. doi: 10.1002/icd.521

- Gilmour, H., Ramage-Morin, P. L. & Wong, S. L. (2019). Infant bed sharing in Canada. *Health Reports*, 30(7), 13-9. doi: 10.25318/82-003-x201900700002-eng
- Grady J.S., Karraker, K. & Metzger, A. (2012). Shyness trajectories in slow-to-warm-up infants: Relations with child sex and maternal parenting. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(2), 91–101. doi: 10.1016/j.appdev.2011.11.002
- Hanks, C. C., & Rebelsky, F. G. (1977). Mommy and the midnight visitor: A study of occasional co-sleeping. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Process*, 40(3), 277–280. doi: 10.1080/00332747.1977.11023940
- İşsever, O., Didişen, N.A. ve Bal-Yılmaz, H. (2021). Çocuk bakımında önemli bir konu: Güvenli uyku ve uyku eğitimi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2021, 6(2), 157-161.
- Jaafar, S.H, Ho, J.J. & Lee, K.S. (2016). Rooming-in for new mother and infant versus separate care for increasing the duration of breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 26 (8), 1-26. doi: 10.1002/14651858.CD006641.pub3
- Jenni, O. G. & O'Connor, B. B. (2005). Children's sleep: an interplay between culture and biology. *Pediatrics*, 115(1), 204–216. doi: 10.1542/peds.2004-0815B
- Kahraman, Ö.G. ve Ceylan, Ş. (2018). 0-3 Yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(3), 607-620. doi: 10.7596/taksad.v7i3.1635
- Kaplan, B. (2020). *12-36 Aylık çocuklarda vestibülo-oküler ve duyuşal işleme ile ilgili davranışsal yanıtların incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Karaçal, Ş. (2020). *Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı*. [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Koçak, Ü., Albayrak, M., Erol, R. ve Şanlı, C. (2021). Çocuklarda uyku özellikleri ve uyku bozukluklarının değerlendirilmesi: Kırkkale'den bir ön çalışma. *Türkiye Çocuk Hastanesi Dergisi*, 6(2), 81-87.
- Kuş, E. (2003). *Nitel-nitel araştırma teknikleri: Sosyal bilimlerde araştırma teknikleri nicel mi? Nitel mi?* Ankara: Anı Yayıncılık, s.78.
- Latz, S., Wolf, A.W. & Lozoff B. (1999). Sleep practices and problems in young children in Japan and the United States. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153(4), 339-346. doi: 10.1001/archpedi.153.4.339
- Liu, X., Liu, L. & Wang, R. (2003). Bed sharing, sleep habits, and sleep problems among Chinese school-aged children. *Sleep*, 26(7), 839–844. doi: 10.1093/sleep/26.7.839
- Lozoff, B., Wolf, A.W. & Davis, N.S: (1984). Cosleeping in urban families with young children in the United States. *Pediatrics*, 74(2), 171-182. doi: 10.1542/peds.74.2.171
- Luijk, M. P., Mileva-Seitz, V. R., Jansen, P. W., van IJzendoorn, M. H., Jaddoe, V. W., Raat, H., Hofman, A., Verhulst, F. C. & Tiemeier, H. (2013). Ethnic differences in prevalence and determinants of mother-child bed-sharing in early childhood. *Sleep Medicine*, 14(11), 1092–1099. doi: 10.1016/j.sleep.2013.04.019
- McKenna, J.J. & Volpe, L.E. (2007). Sleeping With Baby: An internet-based sampling of parental experiences, choices, perceptions, and interpretations in a western industrialized context. *Infant and Child Development*, 16(4), 359-385. doi: 10.1002/icd.525
- Mao, A., Burnham, M.M., Godlin-Jones, B.L., Gaylor, E.E. & Anders, T.F. (2004). A comparison of the sleep-wake patterns of cosleeping and solitary-sleeping infants. *Child Psychiatry and Human Development*, 35, 95-105. doi: 10.1007/s10578-004-1879-0
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. (2.ed). California: Sage.
- Mileva-Seitz, V. R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Battaini, C. & Luijk, M. P. (2017). Parent-child bed-sharing: The good, the bad, and the burden of evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 32, 4–27. doi: 10.1016/j.smr.2016.03.003
- Moon, R. Y., Carlin, R. F. & Hand, I. (2022). Task force on sudden infant death syndrome and the committee on fetus and newborn. Sleep-related infant deaths: Updated 2022 Recommendations for reducing infant deaths in the sleep environment. *Pediatrics*, 150(1), e2022057990. doi: 10.1542/peds.2022-057990

- Osberg, S., Kalstad, T. G. & Stray-Pedersen, A. (2021). Norwegian parents avoid placing infants in prone sleeping positions but frequently share beds in hazardous ways. *Acta Paediatrica*, 110(7), 2119–2125. doi: 10.1111/apa.15797
- Öztekin, C. (2018). Bebek ruh sağlığı açısından anne-babalık becerileri. *Türkiye Klinikleri*, 4(1), 10-18.
- Paul, I.M., Hohman, E.E., Loken, E., Savage, J.S., Anzman-Fransca, S., Carper, P., Marini, M.E. & Birch, L.L. (2017). Mother-infant room-sharing and sleep outcomes in the insight study. *Pediatrics*, 40(1), e20170122. doi: 10.1542/peds.2017-0122
- Putnam, S. P., Sanson, A. V. & Rothbart, M. K. (2002). Child temperament and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and Parenting* (pp. 255–277). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Quillin, S. I. & Glenn, L. L. (2004). Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep. *Journal of Obstetric, Gynecologic, And Neonatal Nursing*, 33(5), 580-588. doi: 10.1177/0884217504269013
- Rothbart, M. K. & Derryberry, D. (1981). *Development of Individual Difference in Temperament*. In M. E. Lamb, & A. L. Brown (Eds.), *Advances in Developmental Psychology* (pp. 37-86). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujii, T. & Uchida, N. (2002). Family Systems theory, attachment theory, and culture. *Family Process* 41(3): 328–50. 10.1111/j.1545-5300.2002.41305.x
- Rule, W.R. (1983). Family and the pie metaphor. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(1), 101-103. Doi: 10.1111/j.1752-0606.1983.tb01488.x
- Scher, A., Tirosh, E. & Lavie, P. (1998). Relationship between Sleep and Temperament Revisited: Evidence for 12-month-olds: A Research Note. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(5), 785-788. doi: 10.1111/1469-7610.00377
- Shafiq, M. (2010). *Anne çocuk bağlanması ve aile durumu* [Yayımlanmamış tipta uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Shimizu, M., Park, H. & Greenfield, P.M. (2014). Infant sleeping arrangements and cultural values among contemporary Japanese mothers. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00718
- Shimizu, M. & Teti, D.M. (2018). Infant sleeping arrangements, social criticism, and maternal distress in the first year. *Infant Child Development*. 27(3), 1-16. doi: 10.1002/icd.2080
- Strong, T. (1989). Metaphors and client change in counseling. *International Journal of Advancement of Counseling*, 12(3), 203-213. doi: 10.1007/BF00120585
- Sümer, N., Sayıl, M., Kazak-Berument, S. (2016). *Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, s.14-16.
- Şen S. (2007). *Anneanne-anne-bebek bağlanmasının incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Tanhan, D.A. (2008). Depth and space in sleep: Intimacy, touch and the body in Japanese co-sleeping rituals. *Body&Society*, 14(4), 37-56. doi: 10.1177/1357034X08096894
- Tappin, D., Mitchell, E. A., Carpenter, J., Hauck, F. & Allan, L. (2021). Bed-sharing is a risk for sudden unexpected death in infancy. *Archives of Disease in Childhood*, 0(0), 1-2. doi: 10.1136/archdischild-2021-322480
- Tassanakijpanich, N., Durako, S. & Intusoma, U. (2021). Bedtime parenting practices associated with social-emotional competence in Thai infants. *Journal of Health Science and Medical Research*, 39(4), 283-292. doi: 10.1080/15374416.2016.1188701
- Taylor, N., Donovan, W. & Leavitt, L. (2008). Consistency in infant sleeping arrangements and mother–infant interaction. *Infant Mental Health Journal*, 29(2), 77-94. doi: 10.1002/imhj.20170
- Volkovich, E., Ben-Zion, H., Karny, D., Meiri, G. & Tikotzky, L. (2015). Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: a longitudinal study. *Sleep Medicine*, 16(11), 1305–1312. doi: 10.1016/j.sleep.2015.08.016
- Ward, T.M., Rankin, S. & Lee, K.A. (2007). Caring for children with sleep problems. *Journal of Pediatric Nursing*, 22(4), 283- 296. doi: 10.1016/j.pedn.2007.02.006
- Ward T.C. (2015). Reasons for mother-infant bed-sharing: a systematic narrative synthesis of the literature and implications for future research. *Maternal and Child Health Journal*, 19(3), 675–690. doi: 10.1007/s10995-014-1557-1

- Warren, S. F. & Brady, N. C. (2007). The role of maternal responsivity in the development of children with intellectual disabilities. *Mental retardation and developmental disabilities research reviews*, 13(4), 330–338. doi: 10.1002/mrdd.20177
- Weissbluth, M. & Liu, K. (1983). Sleep patterns, attention span and infant temperament. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 4, 34-36. doi: 10.1097/00004703-198303000-00007
- Wennergren, G., Strömberg Celind, F., Goksör, E. & Alm, B. (2021). Swedish survey of infant sleep practices showed increased bed-sharing and positive associations with breastfeeding. *Acta Paediatrica*, 110(6), 1835-1841. doi: 10.1111/apa.15719
- Wickman, S.A., Daniels, M.H., White, L.J. & Fesmire, S.A. (1999). A “primer” in conceptual metaphor for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 77(4), 13-18. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02464.x
- Wise, J. (2023). Co-sleeping vs. cry-it-out sleep training methods in conjunction with attachment style and emotional regulation. *Lucerna Undergraduate Research Journal*, 17, 1-11.
- World Health Organisation *Global strategy for infant and young children feeding: The optimal duration of exclusive breast feeding*. Fifty-Fourth World Health Assembly. Document A54 /INF.DOC./4. 1 May 2001. https://www.who.int/nutrition/publications/gi_infant_feeding_text_eng.pdf s.7.
- Yıkılkan, H., Ünalın P.C., Çakır, E., Ersu R.H., Çifçili S., Akman, M., Uzuner, A. ve Dağlı, E. (2011). Sudden infant death syndrome: how much mothers and health professionals know. *Pediatrics international: official journal of the Japan Pediatric Society*, 53(1), 24-28. doi: 10.1111/j.1442-200X.2010.03202.x
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8.bs). Ankara, Seçkin Yayıncılık, s.228.
- Yoshida, M., Ikeda, A. & Adachi H. (2022). The Positive Effects of Appropriate Light Environment and Co-Sleeping on Sleep Development in Early Infants: A Pilot Study. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4291720>. doi: 10.2139/ssrn.4291720
- Yunus, S. A. M. (2005). Childcare practices in three Asian countries. *International Journal of Early Childhood*, 37(1), 39-56. doi:10.1007/BF03165831
- Zhang, Z., Matenchuk, B.A., Skow, R.J., Davenport, M.H. & Carson, V. (2022). Associations between demographic and parental factors and infant sleep characteristics. *Sleep and Biological Rhythms*, 21, 221-232. doi: 10.1007/s41105-022-00438-w
- Zuniga, M. (1992). Using metaphors in therapy: Dichos and latino clients. *Social Work*, 37(1), 55-60. doi: 10.1093/sw/37.1.55

Extended Abstract

Co-sleeping can have different types such as room sharing or bed sharing. Studies show that mother sleeping with the baby in the same room supports the bond between them and at the same time helps the mother to respond to her baby's needs more easily. Along with the positive effects, bed sharing can also be risky in terms of physical dangers such as suffocation, hyperthermia and sudden infant death. In this study, it is aimed to examine metaphorically the views and perceptions of mothers about sleeping with their babies and sleeping separately from them in the first three years of life.

Methodology

A qualitative research model was used as the research design. Thirty eight mothers who have children aged between 0-3 participated in the study. A demographic information form and semi-structured interview forms created by the researcher were used as data collection tools. The sample group of the study was determined with the criterion sampling method, which is one of the non-probabilistic and goal-directed sampling types that is frequently used in qualitative research.

Results

As a result of the study, it was found that approximately $\frac{3}{4}$ of mothers slept in the same room with their babies and approximately $\frac{1}{4}$ of mothers did not share the same room with their babies. The reasons why they share the same room included the factors such as night feeding, baby's sense of safety, attachment, need for his/her parents, night awaking, physical conditions of the house, protecting the baby from the dangers, the baby falling asleep easily, being sick and being a new born and the fact that the mother feels more at tranquility. In addition to this, the study showed that the rooms of the babies were mostly separated when they are between 0-12 months old due to the fact that the babies sleep separately from his/her mother more comfortably at night, the doctor recommends it for the baby to be more independent, the physical conditions of the house, the father can sleep in his own bed while the mother is restless in doing so. In the study, it was determined that mothers who sleep in the same room with their babies

principally expressed their perceptions of sleeping separately with a theme of concern, while other mothers who sleep in a separate room with their babies mostly expressed their perceptions of sleeping separately with a theme of comfort. Regardless of the baby's age, mothers predominantly associated sleeping with their baby with themes of Tranquility/Warmth. It was revealed that the metaphors produced by mothers who perceived their baby's temperament as an easy-going and slow-to-warm-up mostly united in the themes of Tranquility/Warm, unlike the metaphors which were produced by mothers who perceived the baby's perceived temperament as difficult and were predominantly united in themes of Protection/Inclusiveness. It was also revealed that all the metaphors produced by the mothers about sleeping separately from their baby were united in the theme of Concern regardless of the baby's perceived temperament.

Conclusion

While the reasons for co-sleeping are mainly due to the basic physical or emotional needs of the babies such as nutrition, attachment, and sleep quality, it can also occur because of the reasons related to the mother, such as her peace of mind. Sleeping separately can also be caused by factors such as physical conditions or doctor's recommendation, as well as the comfort of the baby, mother or father. Mothers mostly feel at tranquility when they are sharing the same room with their babies and co-sleeping also serves as being protective over their babies. At other times when the mothers sleep separately from their babies, they mostly feel anxiety and uneasiness. It is thought that sleeping with the baby is interpreted as peaceful for mothers as it allows the physical contact and closeness of the mother and the baby. It is also thought that sleeping separately with the baby is interpreted by mothers as something that gives them anxiety, since physical distance can make it difficult for mothers to perceive threats to their babies and ensure their safety. As the baby grows, it is understood that the parents' participation in the baby's sleep process decreases, and that mothers express it as comfort to sleep separately from their babies. Regardless of the baby's age, the mothers sleeping with their babies feel tranquility and warmth. In addition to this, it is also understood that while mothers interpret sleeping separately from their babies as something that gives them anxiety regardless of their perceived baby temperament, their perceptions of sleeping together differ according to their perceived baby temperament.