



**59. TÜRKİYE MİLLİ
PEDIATRİ KONGRESİ**
14. MİLLİ ÇOCUK HEMŞİRELİĞİ KONGRESİ
2015 **4 - 8 Kasım**
SUENO OTEL DELUXE - BELEK / ANTALYA

Uykusuz Bebek

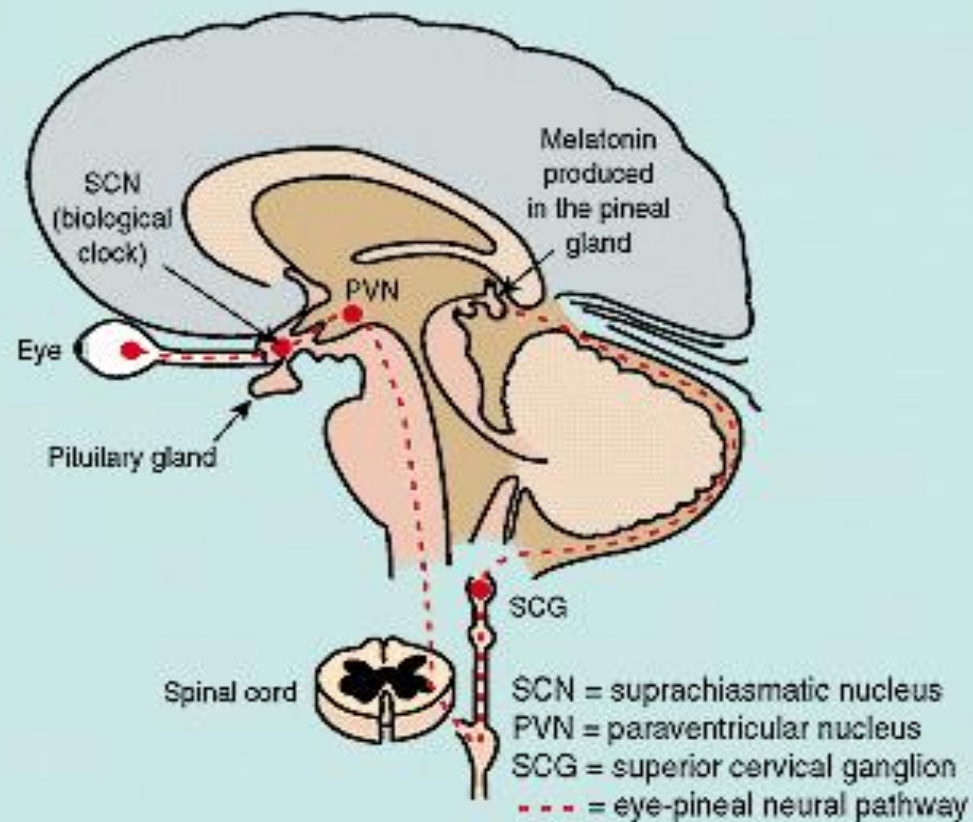
Doç. Dr. Perran Boran
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD
Sosyal Pediatri Bilim Dalı
7.11.2015

Sunum Planı

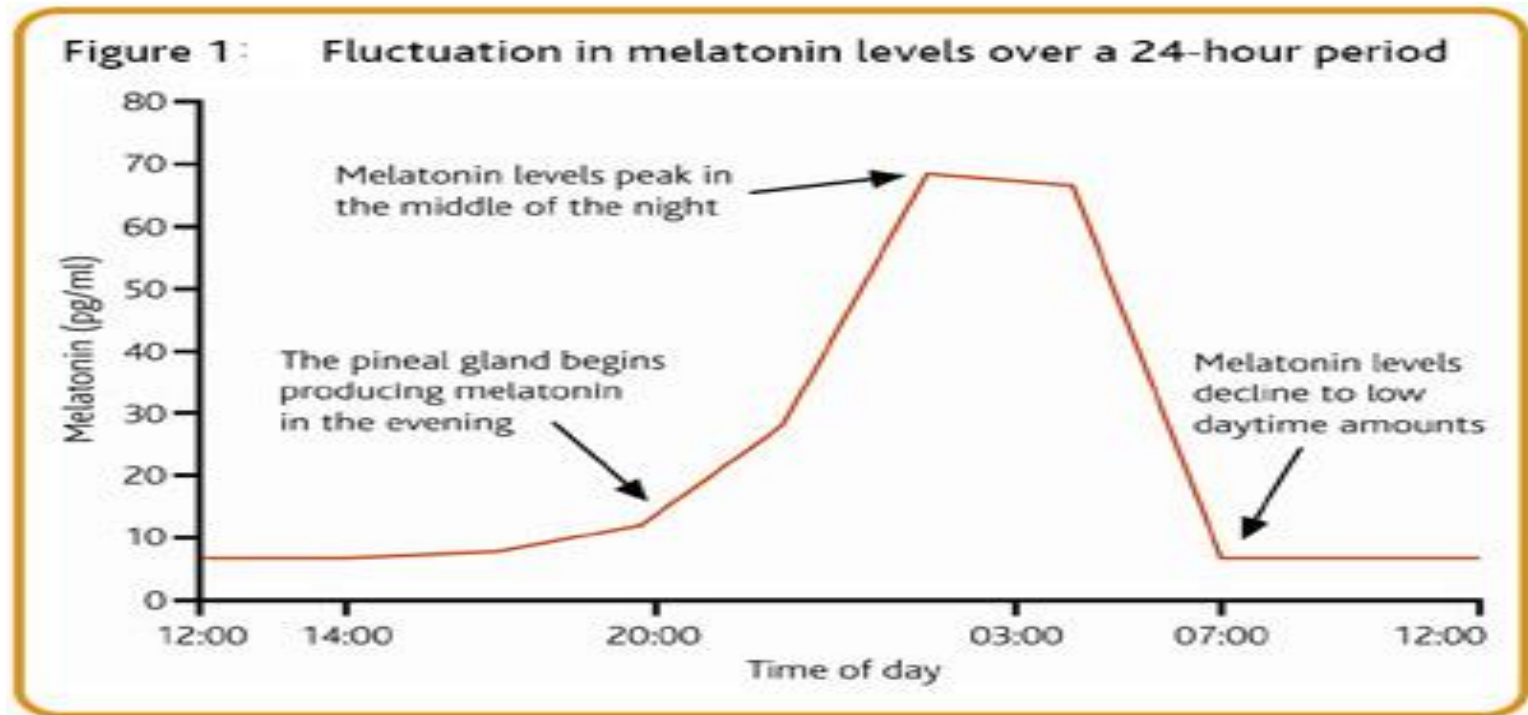
- Çocuklarda uyku fizyolojisi
- Yetersiz uykunun sağlık üzerine etkileri
- Uyku sorunu
- Uyku eğitimi
- Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi

Biyolojik Saat

Melatonin and the Biological Clock.



24 saat içerisinde melatonin değişimi



ÇOCUKLARDA UYKU FİZYOLOJİSİ

- **N-REM:** İlk 6 ayda şekillenir
 - N1: uyku başlangıcı
 - N2: hafif uyku
 - N3,4: derin uyku
- **REM:** nörogenez, nörolojik ve duygusal gelişim, hafıza ve öğrenme için gerekli
- REM yenidoğan döneminde %50, ergenlikte %20-25
- Uyku döngüsü 50 dak-okul çocuğunda 90-110 dak, 4-6 kez kısa uyanıklıklar

Uyku sorunları kalıcı mı? Çocuklukta uyku sorunu olanların ileride de uyku sorunu olma riski yüksek

- 2-4 yaşta uyku sorunu olanların %50'sinin 14 yaşta da uyku sorunu mevcut, 14 yaşta sorunu olanların 2/3'ü 21 yaşta da uyku sorunu var
- Uyku sorunu erken çocukluktan ergenliğe ve sonra erişkinliğe devamlılık göstermekte, küçük çocuklarda etkin müdahaleyle uzun dönem etkiler önlenebilir

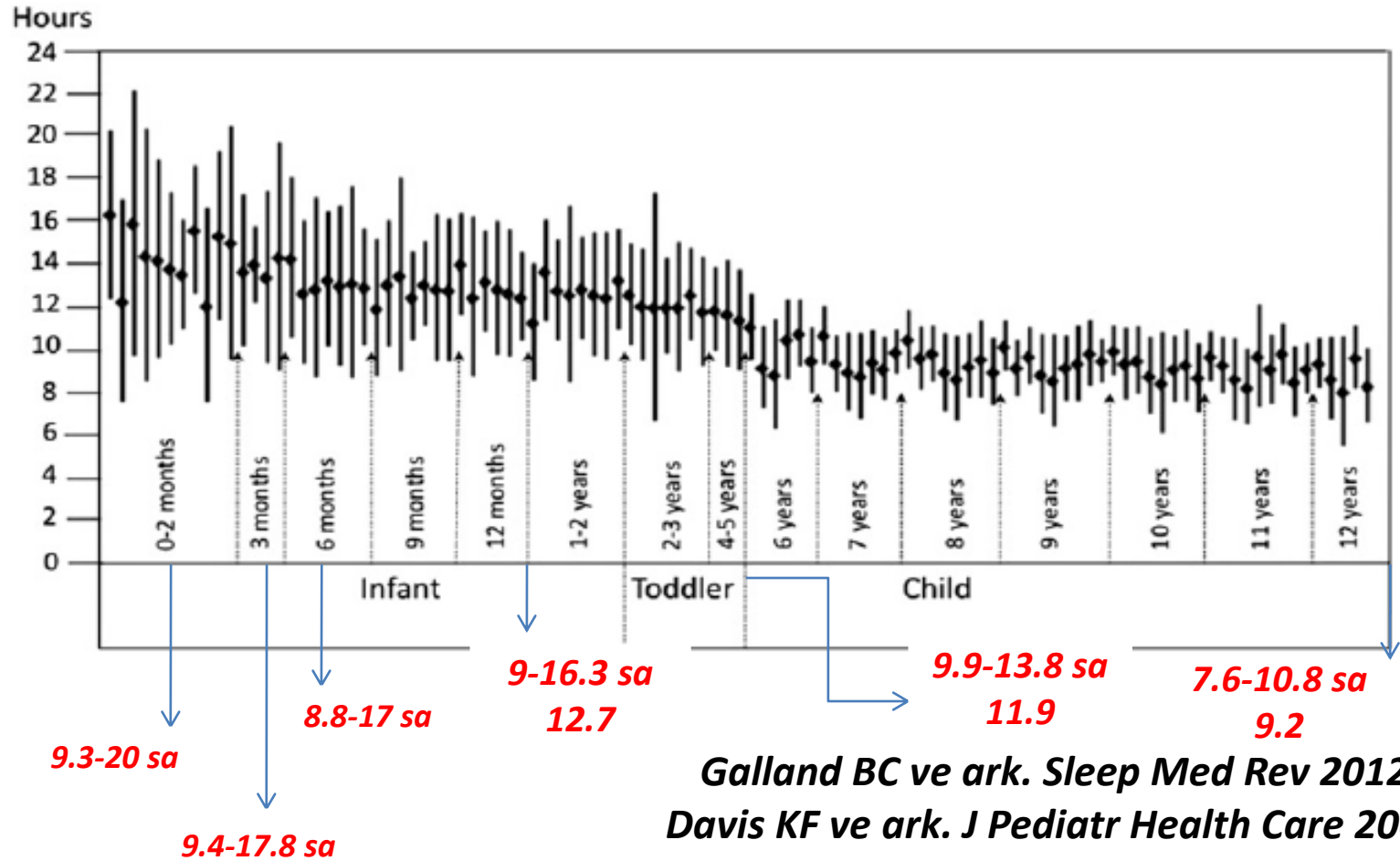
A. Al Mamun ve ark.Sleep Med 2012

Uyku sorunlarının sağlık üzerine olumsuz etkileri

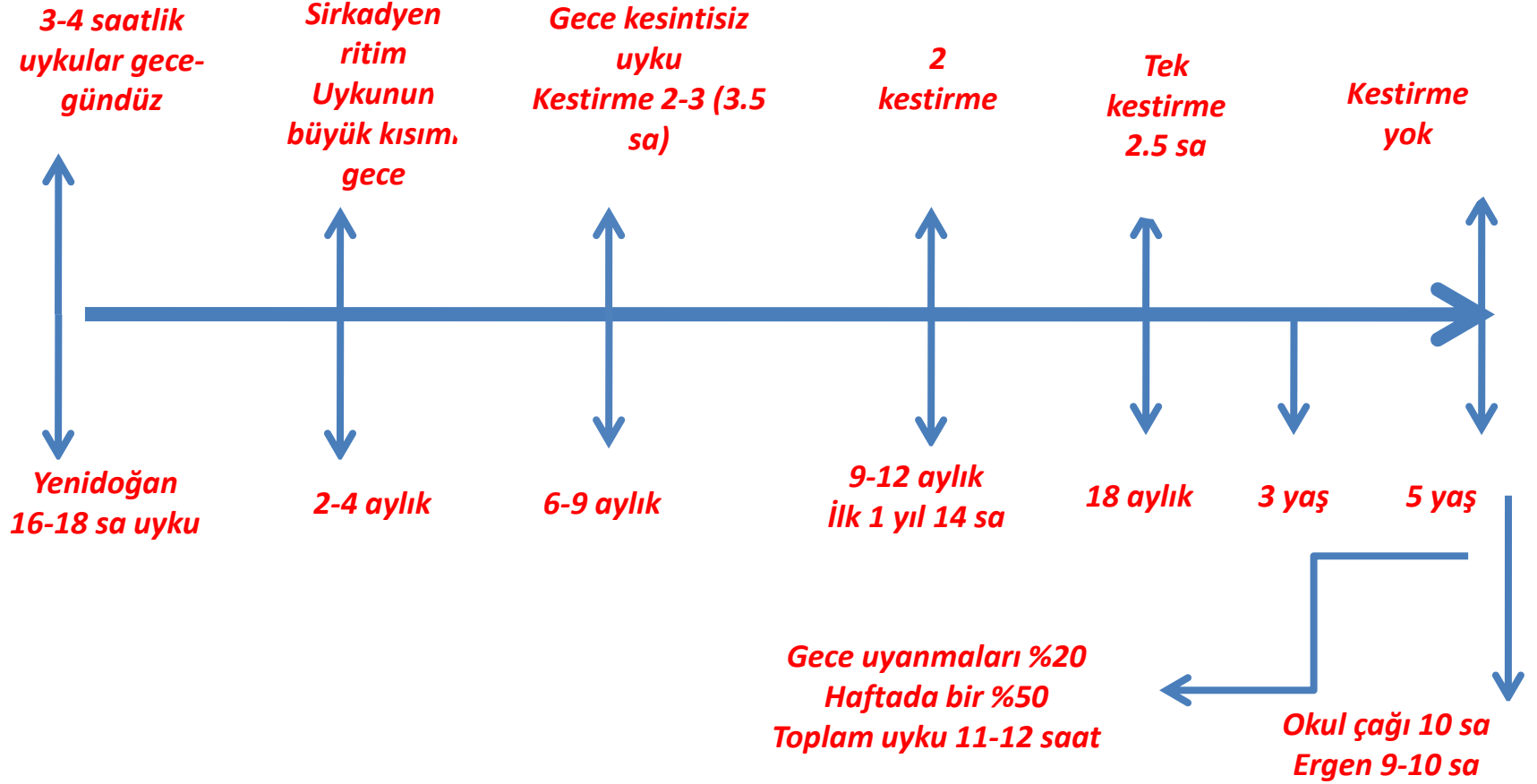
- Yetersiz büyüme
- Obezite, insulin direnci
- Hipertansiyon
- Çocukta davranışsal/duygusal sorunlar (kaygı/depresyon, saldırganlık)-
- Dikkat sorunları
- Bilişsel sorunlar
- Küçük çocuklarda otonom sinir sistemi gelişimi ve kortikal plastisite olumsuz etkilenir
- **Annede depresyon**
- Yaşam kalitesinde azalma

*Constantin E, et al.
Behav Sleep Med 2014*

Çocuklarda uyku süreleri



Uyku örüntüsü



Biyopsikososyal çerçevede uyku

- Makro çevre (oda ısısı, gürültü, ışık, yatak güvenliği),
- Mikro çevre (yatağı, uyku pozisyonu)
- Uyku davranışı (uyku şeması, beslenme, kestirme, birlikte uyuma),
- Sosyo kültürel değerler (ebeveyn davranışları, kültür, toplumun değerleri),
- Sosyal duygusal durum (bağlanma, bebeğin mizacı, annenin ruh sağlığı),
- Gelişimsel süreç (uyku, bilişsel gelişim)
- Bebeğin sağlığı (beslenmesi, hastalıklar, ilaç kullanımı)

Uyku bir gelişim basamağı mı?

- Bebekler 8-12 haftalıkken herhangi bir aracıya (özellikle ebeveynin yanında bulunmasına) ihtiyaç göstermeden kendi kendilerine uyumayı, gece uyandıklarında da tekrar kendi kendilerine uykuya dalmayı öğrenirler.
- Bebeğin kendi kendini sakinleştirip uykuya dalması öğrenilen bir davranıştır.



Çocukluk Çağı Davranışsal insomni (Behavioral insomnia of childhood-BIC)

- Gelişimsel süreçte ebeveyn ya da uykuya geçişi sağlayan başka bir aracı olmadan kendi kendine uykuya dalma ya da uyku evrelerinin döngüsü sırasında gerçekleşen kısa uyanıklıklar sırasında uykuyu sürdürmenin öğrenilememesi:

“çocukluk çağı davranışsal insomnisi”



Çocukluk Çağı Davranışsal insomni

- En sık uyku başlangıcı ilişkili
- Uykuya dalma süresi uzun
- Kendi kendini sakinleştiremez
- Özel durumların sağlanması halinde uykuya dalar.
- Gece uyanmaları sırasında da aynı koşulların sağlanması gerekir, sağlanmaması halinde gece uyanmaları sırasında tekrar uykuya dalması için ebeveynin müdahale etmesi gereklidir.

Yeterli uyku-Uyku sorunu

- Gece yattığında uyuması <20 dak sürüyor
- Rutin uyanma saatinde rahatlıkla uyanıyor
- Gelişimsel süreç haricinde gündüz uyku hali, kestirme ihtiyacı yoksa
- Uyku sorunu: Annenin ifadesi
- Sadeh A: >3 kez gece uyanması, gece kalktığında >1 saat uyanık, veya toplam uyku süresi <9 saat

Uyku Günlüğü

	TARİH: 1.GÜN	TARİH: 2.GÜN	TARİH: 3.GÜN	TARİH: 4.GÜN	TARİH: 5.GÜN	TARİH: 6.GÜN	TARİH: 7.GÜN
SABAH UYANMA VAKTİ							
GÜNDÜZ 1.ŞEKERLEME SAAT SÜRE NEREDE NASIL UYUR (SALLAMA, EMME)							
GÜNDÜZ 2.ŞEKERLEME SAAT SÜRE NEREDE NASIL UYUR (SALLAMA, EMME)							
GÜNDÜZ 3.ŞEKERLEME SAAT SÜRE NEREDE NASIL UYUR (SALLAMA, EMME)							
YEME ZAMANLARI SABAH ARA ÖĞLEN ARA AKŞAM ARA NE YER? MİKTAR							
EMME ZAMANLARI KEZ SÜRE							
YATMADAN ½-1 SA ÖNCE NE YAPARSINIZ?							
GECE YATAĞA YATMA ZAMANI: NEREDE YATAR? (YATAGINDA, YANIMDA, MEMEDE) UYUMASI NE KADAR SÜRER? NASIL UYUR (SALLAMA, EMME)							
GECE SAAT KAÇTA/KAÇLARDA UYANIR? NE KADAR UYANIK KALIR?							
GECE UYANDIĞINDA SİZ NE YAPARSINIZ?							
GECE TOPLAM NE KADAR SÜRE UYANIK KALIR? TEKRAR UYUMASI NE KADAR SÜRER? UYUMASI İÇİN NE YAPMANIZ GEREKİR?							

Uykunun anketle değerlendirilmesi

- Sadeh A. BISQ
- Boran P- Genişletilmiş Bebek Kısa Uyku Anketi
Türkçe çevirisi

Sadeh A. Pediatrics 2004

Boran P, et al. MMJ 2014

Uyku Eğitimi

- İstenmeyen davranışın (ağlama, uyumayı reddetme) görmezden gelinmesi ve ödülün (ebeveyn ilgisi) ortadan kaldırılması
- Bebeğin ipuçlarına duyarlı bakım



Davranışsal müdahale

- Uyku eğitimi
- **Şemalı uyandırma:** Geceleri kendiliğinden uyanma saatinden önce kaldırılarak rutin davranışın uygulanması (15-30 dak önce)
- **Kestirmelerin düzenlenmesi:** Gündüz 2 kez kestiren bir çocukta son kestirme saatinin akşam yatma saatiyle arasında 4 saat, bir kez kestiren çocukta 6 saat olması

Uyku Eğitimi

- Bebeğin öncelikle uyku zamanında bağımsız olarak (emme, sallama, biberon kullanımı olmadan) kendiliğinden uykuya dalması hedeflenir
- Amaç: Bu becerinin gece uyanmaları sırasında da kendiliğinden gelişmesi hedeflenir

Uyku Eğitimi

- Kontrollü ağlatma (Ferber): Bebek yatağa uyanık ancak sersemlemiş olarak konulur, sabit sürelerde bebek kontrol edilir
- Ebeveyn ilgisi kısa (15 saniye ile 1 dakika arasında) ve sıkıcı olmalı ancak anne burada, seni seviyor, uyku zamanı, iyi geceler mesajı verilmelidir

Uyku Eğitimi

- Işıkları açma, oyun oynama gibi davranışlar önerilmez.
- Yatma zamanı ile sınırlı olmalıdır, gece uyanmaları sırasında da bu davranışı uygulayacaktır
- Ağlamalar ilk birkaç gün artabilir, kötüleşebilir
- Ağlama süresi uzayınca yatağa alınması çocuğun yaptığı davranışların dozunu arttırdığında istediğini elde edeceği mesajını verir.

Uyku Eğitimi

- Diğer yöntem: Ebeveynin yavaş yavaş odadan çıkması (Camping out)
- Ebeveyn bebeğin yatağında ya da yatağın yanında ki sandalyede oturur ve giderek ortamdan kaybolur
- Ebeveynin ilk 1 hafta bebeğin odasında ayrı bir yatakta yattığı ancak ağlamaları görmezden geldiği metot da tercih edilebilir

Uyku eğitimi uzun dönem etkiler

- 8-10 ay arası uyku eğitimi verilen 326 çocuk 5 yıl boyunca izlenmiş, 225 aile takibe devam etmiş: uzun dönem çocuğun ruhsal, duygusal sağlığı, anne çocuk ilişkisi üzerine olumsuz etkiler saptanmamış.
- 328 anne bebek çifti 8-10 aylık (154 uyku eğitimi almayan, 174 uyku eğitimi alan) 2 yaşında maternal depresyon daha düşük, çocuğun ruh sağlığı üzerine olumsuz etki yok.

Price A, et al. Benefits of behavioral infant sleep intervention: five year follow up of harms and benefits. Pediatrics 2012; 130(4): 643-651

Hiscock H, et al. Long term mother and child mental health effects of a population based infant sleep intervention. Pediatrics 2008; 122(3): e621-627

Yaşamın ilk 6 ayında uyku eğitimi önerilmemekte

- Yaşamın ilk 6 ayında davranışsal müdahalelerin bebeklerde uzun dönemde davranışsal sorunları önlediğine dair kanıt yok.

Douglas PS ve ark. J Dev Behav Pediatr 2013
Blunden SL ve ark. Sleep Med Rev 2011

Bebeğin ipuçlarına duyarlı bakım

- Bebeğin ipuçlarına duyarlı bakım (cue based care) yaşamın ilk yılında bebeğin ağlamalarının görmezden gelinmesinin bebek ve anne bebek ilişkisi üzerine olumsuz etkileri olabileceği hipotezine dayanmaktadır
- Ağlama dursa bile bebeklerin kortizol seviyeleri yüksek kalmakta
- Gündüz ağlamana cevap vereceğim, ama akşam görmezden geleceğim?
- Bebeğin ağlamasının kesilmesi, gece ağlamaması bir tedavi mi? Bebeğin pes ettiğinin bir göstergesi



*Middlemiss W, et al. Asynchrony of mother-infant
hypothalamic pituitary adrenal axis.... Early Hum Dev 2012;
88:227-232*

Pamela Douglas. The Discontented Little Baby Book

Bebeğin ipuçlarına duyarlı uyku eğitimi

1. İstenmeyen davranışın görmezden gelinmesi yerine ebeveyne sınır koyma öğretilir. Ebeveyn bebek etkileşimi giderek azaltılır.
 - Bebek uyandığında “Geliyorum” diye seslenilir
 - Kucağa alınır, rahatlatılır, tekrar yerine konularak, geçiş /rahatlatma nesnesi verilir ve uyuması için pat patlanır
 - Çocuğun direnci geçene kadar uygulanır
2. Fiziksel temas olmadan sadece sesle rahatlatılır, odaya girilir çıkılır
3. Önce kapıda daha sonra odaya hiç girmeden sesle rahatlatılır

Emziren ailenin uyku stratejileri

- Eğer yaşamın ikinci altı ayında bebeklerin %50's, geceleri uyanmaya devam ediyorsa bu gerçekten bir sorun mu? Eğer aile bunu bir sorun olarak görmüyorsa sorun yok
- Bir sorun olarak algılanması; anneye yetersizlik duygusunu hissettiren bebeklerin gece uyanmadığı düşüncesi mi?
- Bebeklerin gece uyanmaları büyümeleri ve SIDS açısından önemli

Brown A, Harries V. Infant sleep and night feeding.. Breastfeeding Med 2015; 10(5): 246-252

Emen bebek-Emziren anne



- Anne sütü daha çabuk sindirildiğinden daha sık emmesi gerekir
- Daha sık emdikçe süt yapımı sağlanır
- Geceleri daha sık uyanırlar ancak daha zor uykuya dalmazlar
- Emen bebeklerin anneleri mamayla beslenenlere göre geceleri daha iyi uyurlar
- Hedef 6. ayda 8 saat kesintisiz uyku yerine, sadece anne sütüyle beslenme olmalıdır

Galbally M, et al. Breastfeeding and infant sleep patterns: an Australian population study. J Ped Child Health 2013; e147-152

Doan T, et al. Nighttime breastfeeding behavior is associated with more nocturnal sleep among first time mothers at one month postpartum. J Clin Sleep Med 2014; 10(3): 313-3119

Bebekle aynı yatakta yatma koşulları

Breastsleeping

- Aynı yatakta yatmak (7 güvenli uyku maddesini yerine getirmek şartıyla)
 - Anne sigara kullanmıyor
 - Bilinci yerinde (alkol, madde kullanmıyor)
 - Emziren anne
 - Bebek sağlıklı, zamanında doğmuş
 - Sırtüstü yatıyor
 - Bebek hafif giyinmiş
 - Yatılan yüzey güvenli



Anne yanı yatakları



*McKenna JJ, Gettler LT. There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only **breastsleeping**. Acta Ped 2015*

Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi

İlk altı ay

- Uyku eğitimi önerilmez
- İkinci aydan itibaren sirkadyen ritmin olgunlaşmasına yardımcı olacak çevresel uyaranlar
- Sabah erken aynı saatte uyanmaya çalışmak
- Bebeğin ipuçlarını yakalamak, bebek istedikçe emzirmek
- Emzirmek sadece açlık için değil, bebeğin yeterli duyuşal uyaran alması için gerekli (dokunma, basınç, hareket, koku, sıcaklık)
- Yatağına konulduğunda uyanmaması için bebeğin derin uykuya dalmasını beklemek, soğuk olmayan yatağı yatırmak
- Gündüz açık hava, fiziksel aktivite (hem bebek hem anne için gerekli)
- Bebeğin askıda taşınması

*Sweet Sleep. La Leche League
International*



Bebek Masaji



3 WRINGING THE ARMS Circle your forefinger and thumb of each hand around your baby's right upper arm. On an older baby, place your hands side-by-side on her upper arm and wrap them around it. Twist your hands very gently in opposite directions in a wringing action. Use enough oil to allow your fingers or hands to slip around your baby's arm smoothly. Work down the arm in this way, pulling gently at the same time. Stop at the wrist and pull off at the hand with the forefinger and thumb of your left hand. Move on to the left arm. Repeat the stroke twice on each arm.



Ağlayan bebek

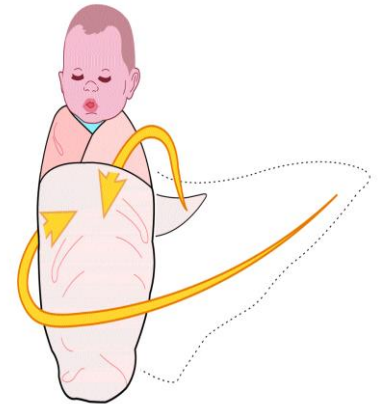
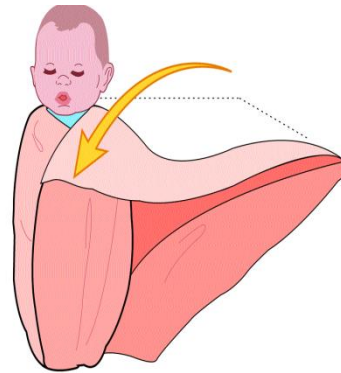
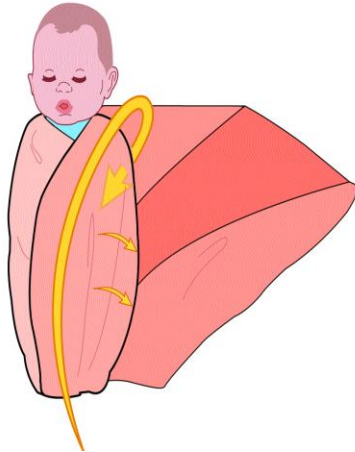
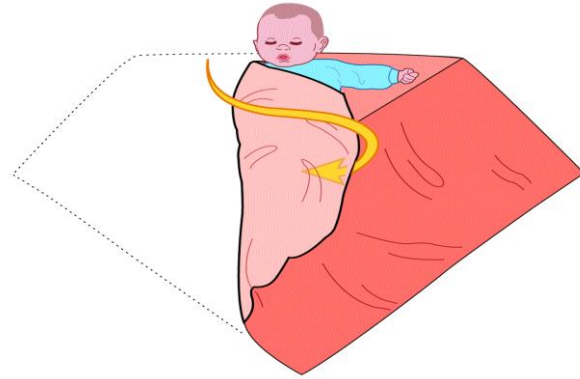
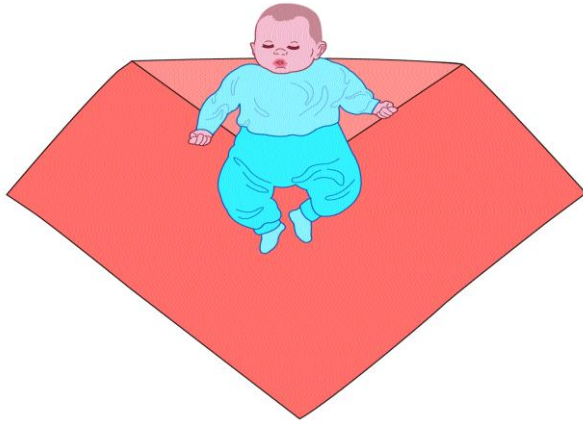


- Dördüncü trimester
 - İnsan yavrusu nörolojik olarak ilkel doğmakta ve hayatta kalma becerileri yavaş gelişip, annenin korumasına ihtiyaç gösterir
- Bebeğin ağlaması
- 5 S (Swaddling, side/stomach position, shushing sound, swinging, sucking)
- Kundak
- Beyaz gürültü
- Emzik
- Güvenli uyku ortamı
 - Bebek anne ile aynı odada, farklı yataklarda?



Harvey Karp. The Happiest Baby Guide to Great Sleep

Kundak



Kundak



STEP 1

Dress your baby in regular sleepwear.

Put baby's arms through armholes, tuck feet in and zip wearable blanket.



STEP 2

Fold left swaddle wrap over baby's right arm and torso, tucking under baby's left arm.



STEP 3

Fold right swaddle wrap over baby's arm and torso. Secure swaddle wrap to garment.

Swaddle wrap should be snug, below chin, and align with baby's shoulders.

AMRS-IN OR ARMS-OUT SWADDLE

If baby prefers, wrap swaddle under one or both arms. This can also help transition baby to the SleepSack® wearable blanket when it's time to stop swaddling.



Beyaz gürültü

- Doğa sesleri (yağmur, rüzgar, okyanus...)
 - Mekanik sesler (makine sesleri)
 - Kalp sesleri
-
- Düşük volümde
 - Bebekten mümkün olduğunca uzak
 - Süre kısıtlaması

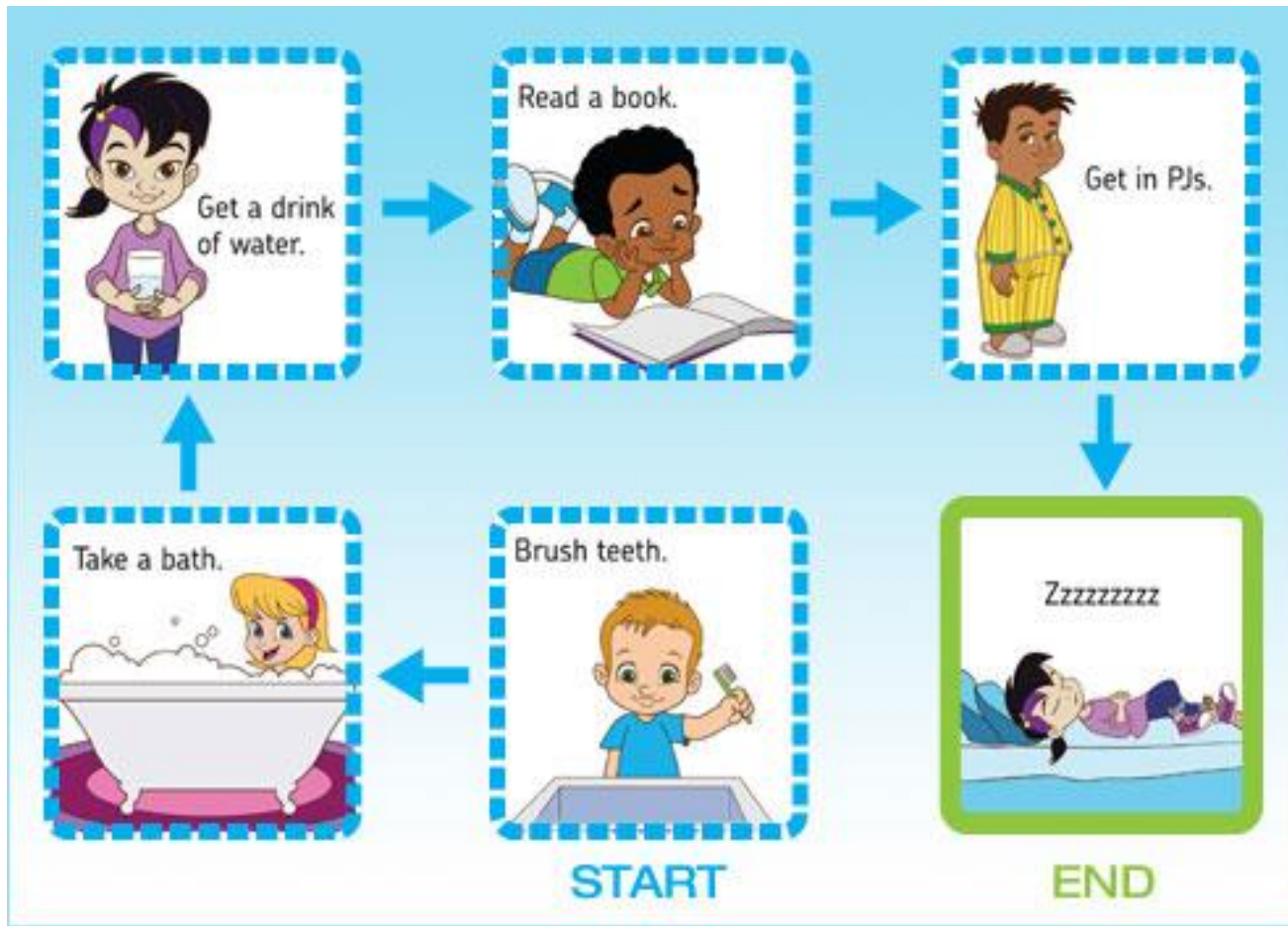
Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi

İkinci altı ay



- Bebeğin kendi kendini sakinleştirme becerileri yavaş gelişir (her bebek farklıdır, kişisel zamanlaması önemli)
- Bebek hazır olduğunda yol gösterme
- Uyku vakti değişimleri 2-3 günde bir 15 dak
- İki ileri, bir geri
- Uyku zamanı rutinleri (ninniler, öyküler, bebek masajı)
- Bebeğin ihtiyaçlarına çabuk ve istekli cevap vermek
- Bebeğin kendini güvende ve seviliyor hissetmesi

Uyku rutini





Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi

- Yaşa uygun uyku ihtiyacının ailelere öğretilmesi ancak her bebek FARKLIDIR
- Tutarlı uyanma, uyku ve beslenme zamanlarının oluşturulması
- Sessiz çevre, oda ısısının 24 derecenin altında tutulması (21-24 derece) ve loş ışık (parlak ışık olmaması), gece lambası mutlaka olması gerekiyorsa aşağıda tutulması
- Uyku işaretlerine duyarlı olunması
- Uyku hazırlığının yapılması (20-30 dak)
- Uykuya geçiş için sallanma, emme gibi uyku araçlarının kullanılmaması ???
- Battaniye, oyuncak gibi rahatlatici geçiş nesnesi kullanılması
- Uyku başlangıcında mevcut olan hafif müziğin gece boyu sürdürülerek evdeki diğer gürültülerin maskeleyişinin sağlanması
- Aç yatağa yatılmayıp hafif bir atıştırılmasının yapılması (rüya beslenmesi, akşamüzeri beslenme sıklığının arttırılması)

Marinelli M, et al. JAMA Pediatr 2014

Cespedes EM, et al. Pediatrics 2014

Uyku oyuncacı



Sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi

- İki yaşın altında televizyon seyrettirilmemesi,
- Odada elektronik media (TV, bilgisayar, telefon) bulundurulmaması;
- TV, bilgisayar ekranlarının uykudan 1 saat önce kapatılması
- Yorucu fiziksel aktivitelerin uyku öncesi yapılmaması
- Annenin ruh sağlığının korunması, üzerinde ki yükün hafifletilmesi, işlerini bebekle birlikte gündüz yapabilmesinin sağlanması, yatağa erken gidilmesi

Uykuyu etkileyen faktörler

- Büyüme atağı, bebeğin gelişimi (yeni kazanılan gelişim basamakları, ayrılık endişesi)
- Beslenmesi
- Hastalık
- Emziren annenin ilaç, kafein alımı
- Bebeğin gün içerisinde aşırı ya da yetersiz uyarana maruz kalmak
- Uyku ortamı (yatağı, odası, ebeveynle birlikte uyuması)
- Ebeveyn davranışları (çatışma, depresyon...)
- Bakıcı değişimi
- Tatil, taşınma, boşanma

Sonuç



- Özellikle ilk 6 ay hedef sadece anne sütüyle beslenmek
- Uyku için normal kavramı o kadar geniş bir aralıkta ki, her ailenin, her anne, bebek çiftinin doğrusu kendine göre normal
- Her bebek farklıdır, annenin bebeğini iyi tanıması, ipuçlarını yakalaması ve bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermesi çok önemli
- Bebeğin ağlaması anneyle tek iletişim yolu
- Hızlı çözümler yerine hedeflere minik adımlarla ulaşılmalı
- Uyku eğitiminde bebek için en duyarlı yöntemin tercih edilmesi