

Uykusuz ilk 2 Yaş

Prof. Dr. S. Songül YALÇIN
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Sosyal Pediatri Ünitesi

Akış Őeması

- Uyku nedir?
- Uyku sorunlarının sağlık üzerine etkileri
- Normal uyku fizyolojisi ve sũresinde değişim,
- Bebeklerde sık karşılaşılın uyku sorunları
- Bebeklerde uyku eğitimi
- Uyku sorunlarına yaklaşımda tartışmalı konular



UYKU nedir?

- Uyku kompleks, esansiyel, organize, siklik, farklı nöron gruplarının etkilendiği, aktif, fakat dışarıdan gelen uyarılara beynin kapalı olduğu, geri dönüşümlü bir bilinçsizlik durumudur.

Uyku gerekli mi?

Sağlıklı bir uyku

- büyüme,
- bağışıklık sistemi,
- bilişsel işlemlerin düzenlenmesi,
- onarıcı işlemler ve hafızanın düzenlenmesi
- enerji koruyucu işlev için gereklidir.

Restoratif,
yenileyici

Evrimsel,
uyumcul

UYKU SORUNLARI neden önemli?

- Uyku sorunu en az dört bebekten birinde görülmektedir.
- Nörogelişimsel bozukluklarda da görülme sıklığı artar.
- Çocuğun büyüme ve gelişmesine olan etkileri
- Anne-aile sağlığını da olumsuz etkileri



Yeterli, düzenli, kaliteli bir uyku

Dikkat, davranış, öğrenme, hafıza, duygusal düzenlenme, yaşam kalitesi, mental ve fizik sağlık

Yetersiz ve kalitesiz bir uyku

Kazalar, yüksek tansiyon, şişmanlık, depresyon,

Sağlıklı Uyku_İstlenen Uyku?

Sağlıklı uyku: yeterli süre, uygun zamanlama, iyi kalite, düzenlilik, uyku bozukluklarının olmaması

Bireysel farklılıklar; genetik, davranışsal, tıbbi, ve çevresel faktörler

Aile-anne beklentisi ve durumu nedir?

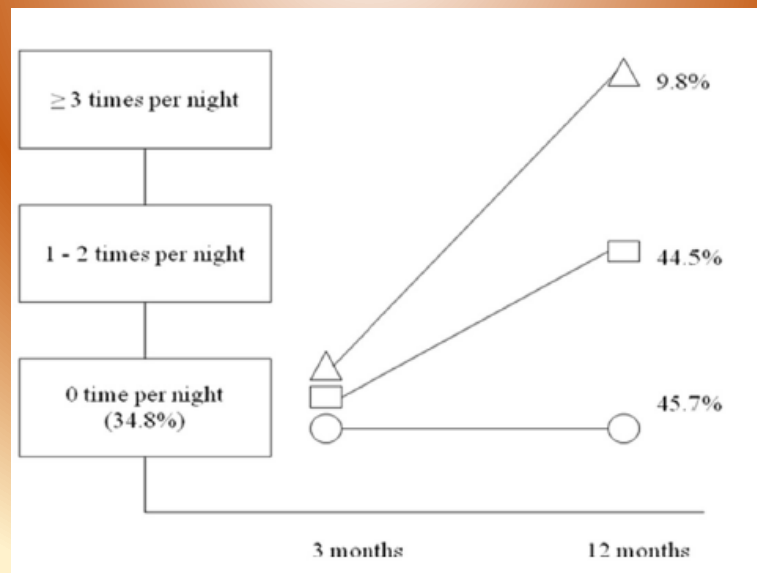
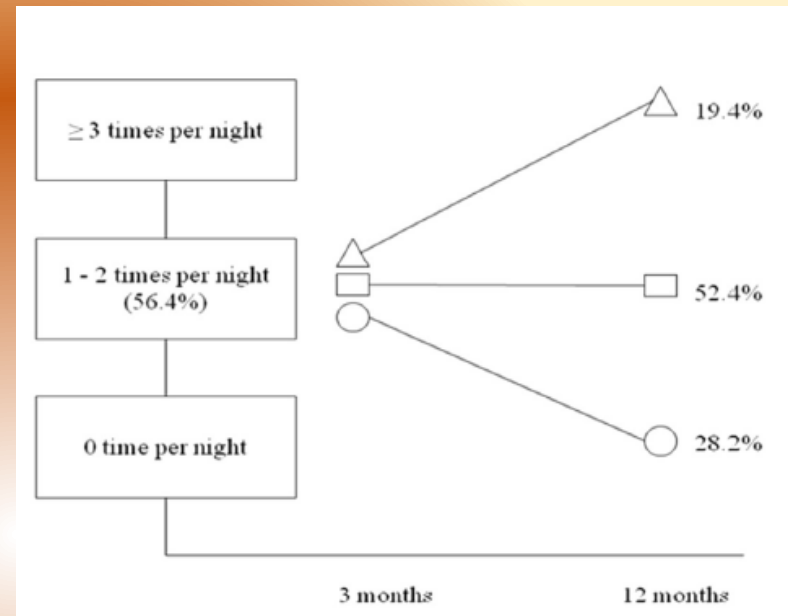
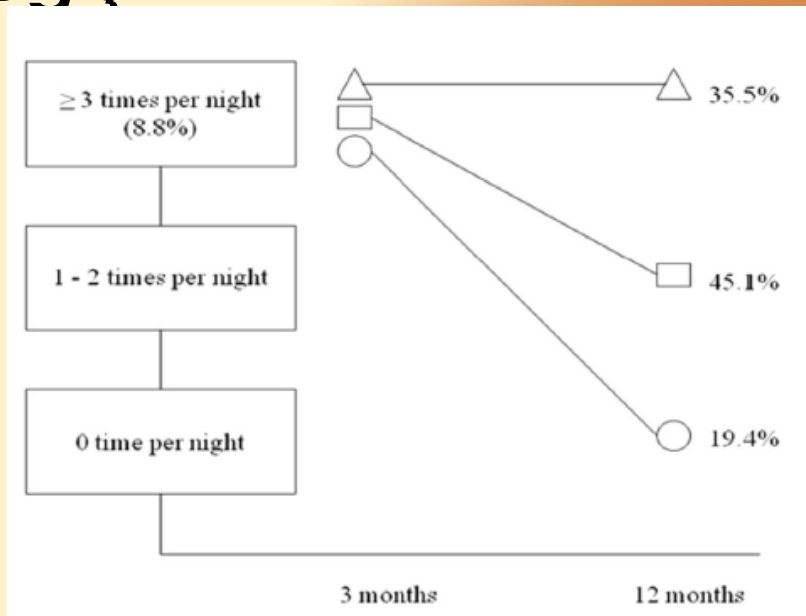
Uyku fizyolojisi

- Uyku süresi
- Uyku zamanları: gün içi ve gece
- Uykuya geçiş REM/NREM
- Uyku içeriği REM/NREM

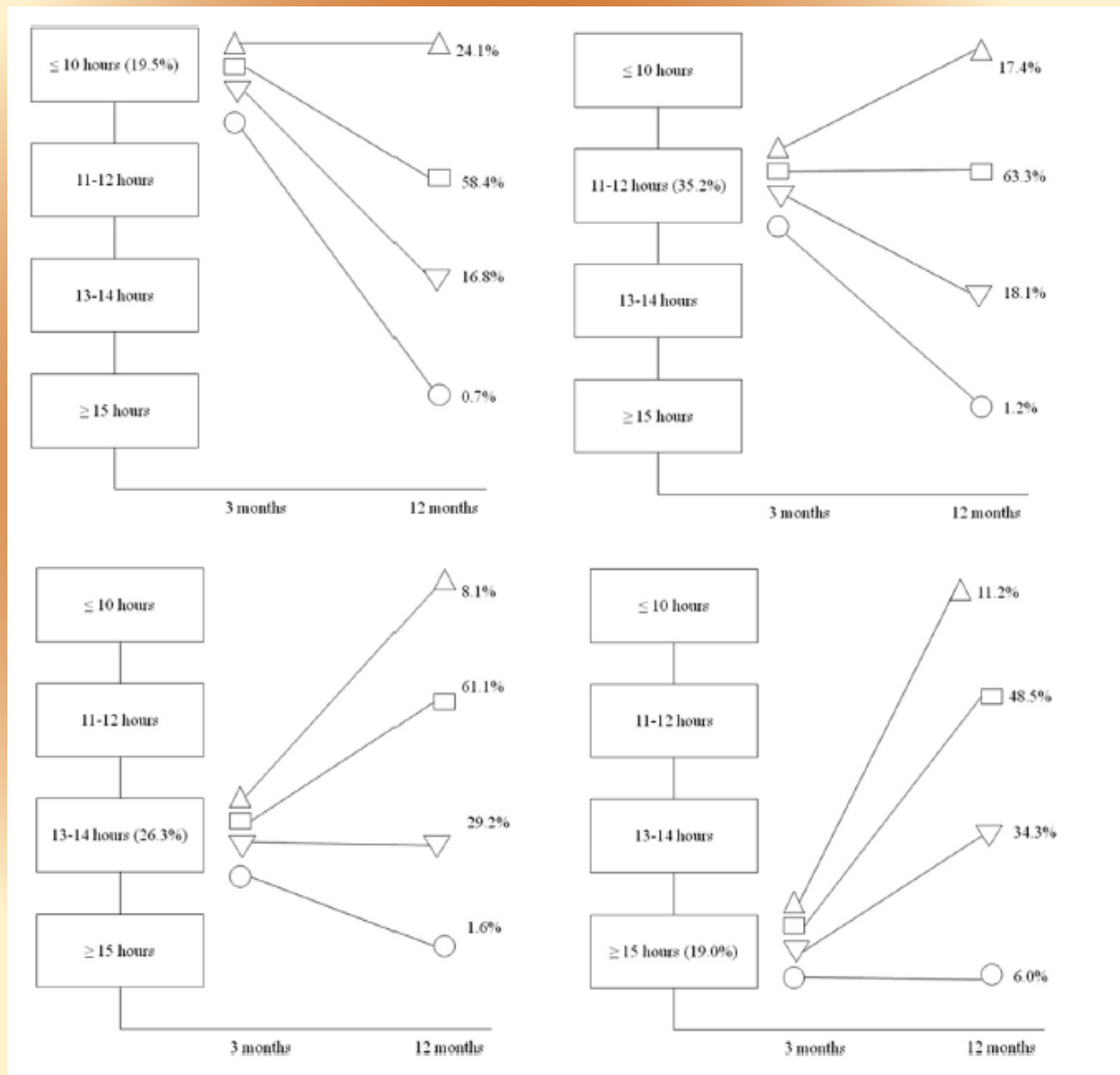
Yaşlara göre uygun uyku süreleri

Yaş	Önerilen	Önerilmeyen
Yenidoğan, 0-3 ay	14-17 sa	<11 sa, >19 sa
Bebek, 4-11 ay	12-15 sa	<10 sa, >18 sa
1-2 yaş	11-14 sa	<9 sa, >16 sa
3-5 yaş	10-13 sa	<8 sa, >14 sa
6-13 yaş	9-11 sa	<7 sa, >12 sa
14-17 yaş	8-10 sa	<7 sa, >11 sa

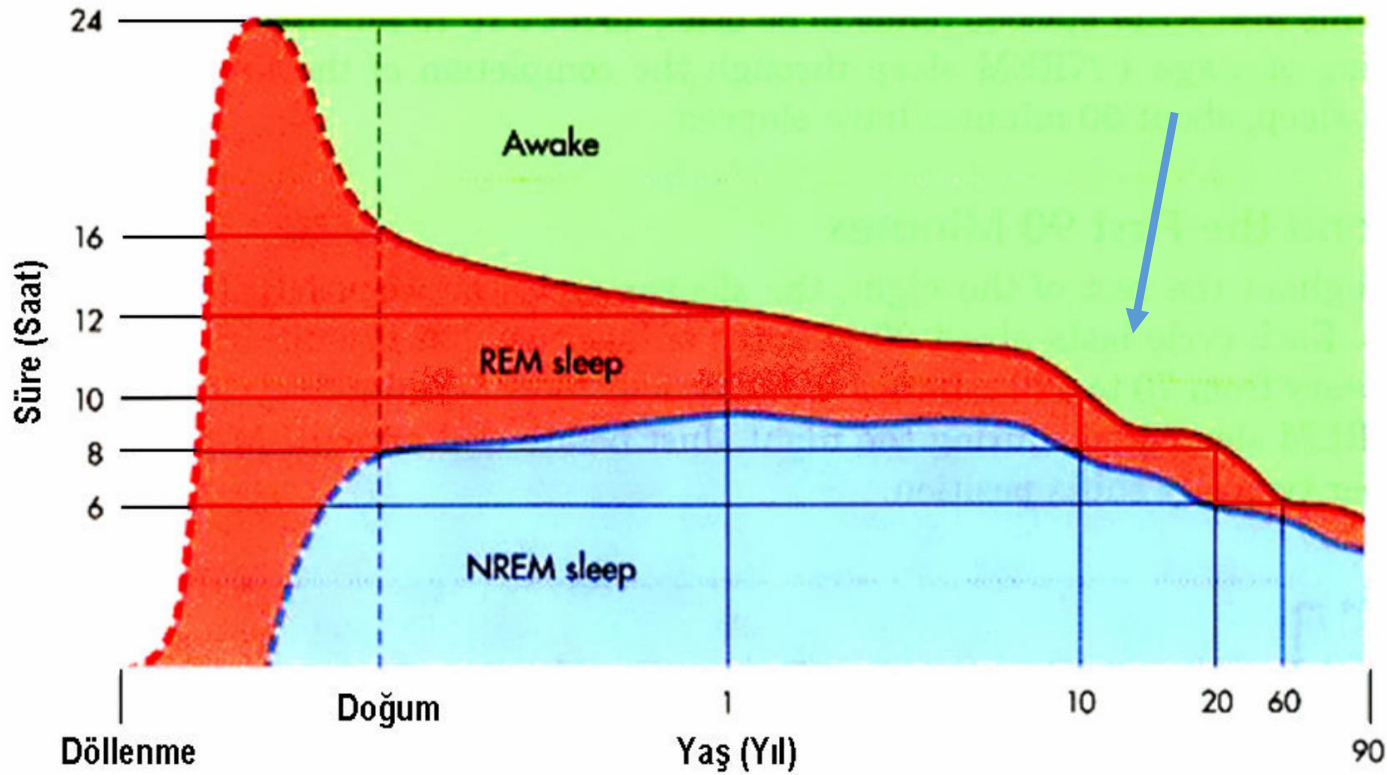
Bebeklerde yaşla gece uyanma sıklığında değişim



Bebeklerde yaşla uyku süresinde değişim

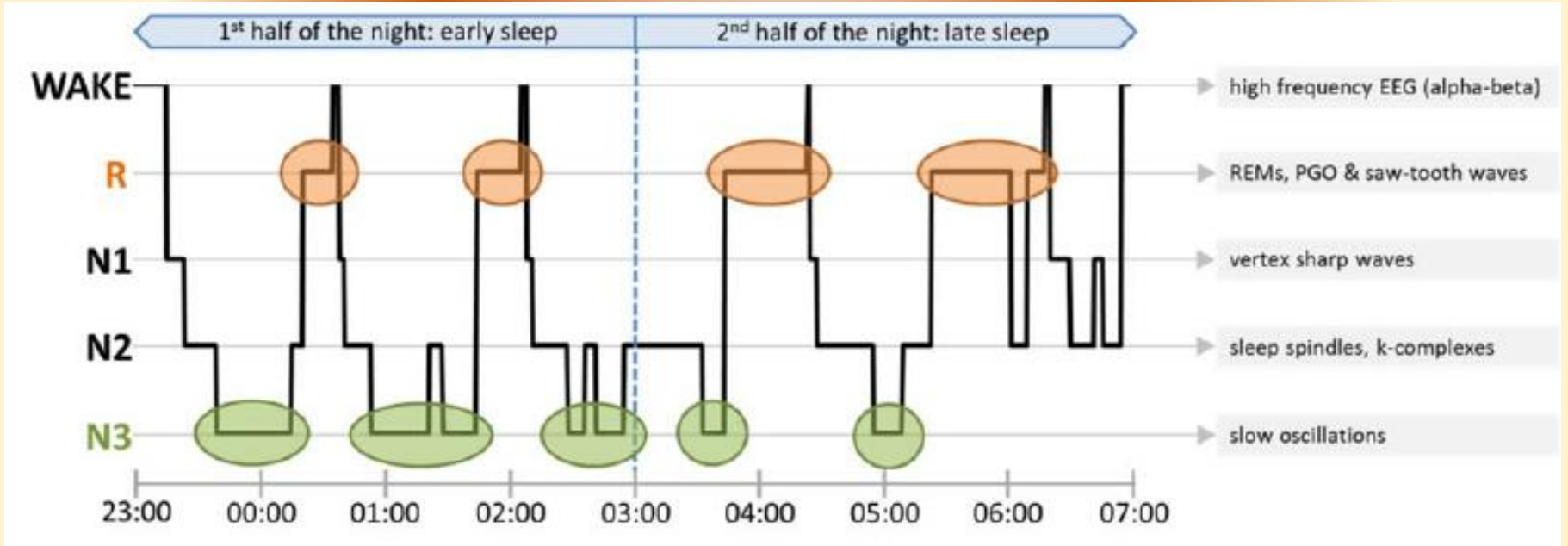


Konsepsiyondan yaşıllığa uyku fazı değişimi



Uyku faz değişimi

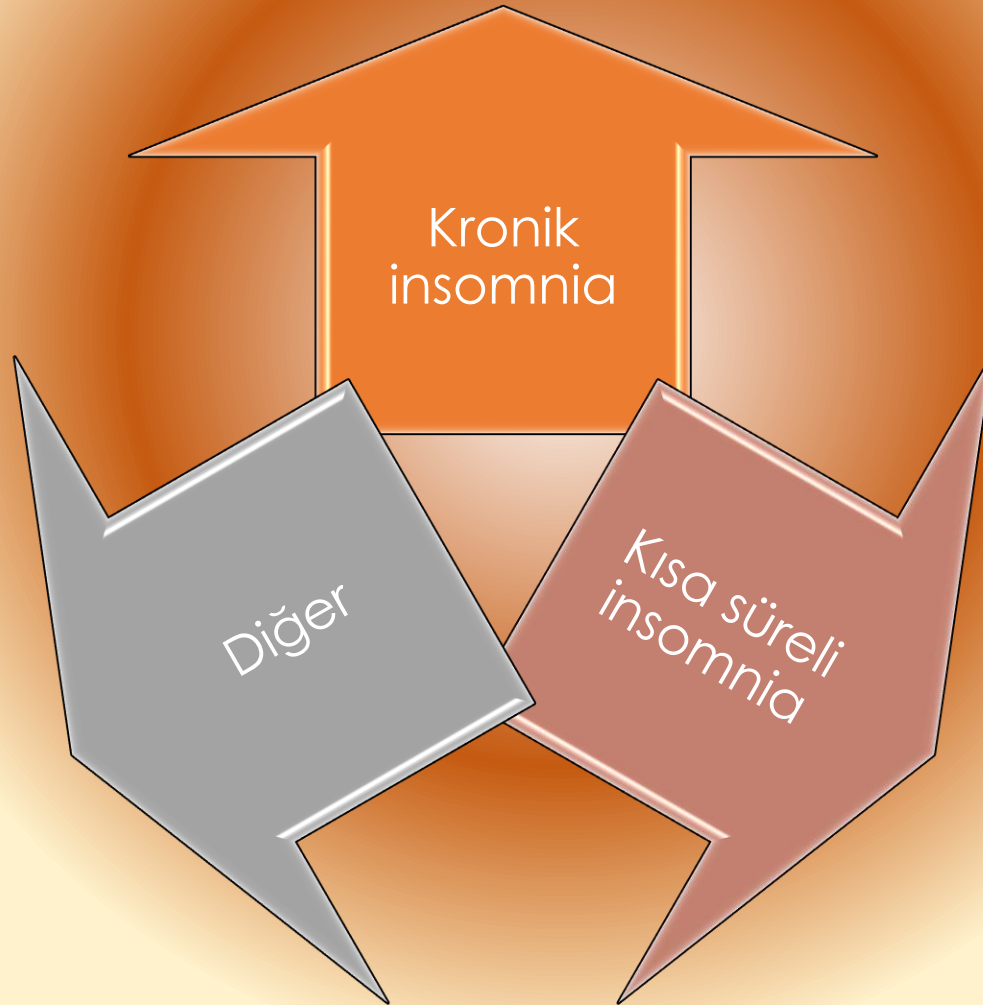
Bebeklerde uykuya geçiş REM ile
İlk 12 haftada NREM'e geçiş



Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD-3), (2014)

- İnsomnia
- Uyku ilişkili solunumsal bozukluklar
- Hipersomni ile giden santral bozukluklar
- Sirkadyen ritm uyku uyanıklık bozuklukları
- Parasomniler
- Uyku ilişkili hareket bozuklukları
- Diğer uyku bozuklukları

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD)-3: İnsomnia



Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD)-3



A. En az bir tane UYKU YAKINMASI

- ✓ Uykuya başlamada güçlük
- ✓ Uykuyu sürdürmede güçlük
- ✓ İstendiğinden erken uyanma
- ✓ Uygun zamanda yatağa gitmede direnç gösterme
- ✓ Aile ve bakıcısının müdahalesi olmaksızın uyuma güçlüğü

B. Gece uyuma güçlüğüne bağlı oluşan en az bir tane UYANIKLIK YAKINMASI

- ✓ Yorgunluk veya halsizlik
- ✓ Dikkat, konsantrasyon veya bellek bozukluğu
- ✓ Sosyal, ailesel, mesleki ya da akademik işlevsel bozulma
- ✓ Duygu-durum bozukluğu ya da sinirlilik
- ✓ Gündüz uykululuk hali
- ✓ davranış problemleri (hiperaktivite, dürtüsellik, agresyon)
- ✓ Motivasyon, enerji ya da sorumluluk almada azalma
- ✓ Hata ve kaza yapmaya myil
- ✓ Uyku ile ilgili memnuniyetsizlik

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD)-3



C. Bildirilen uyku/uyanıklık yakınmaları UYKU İÇİN YETERSİZ FIRSAT VE KOŞULLARLA AÇIKLANAMAZ

D. Bildirilen uyku/uyanıklık yakınmaları EN AZ HAFTADA ÜÇ KEZ GÖRÜLMELİDİR

E. Bildirilen uyku/uyanıklık yakınmaları EN AZ 3 AYDIR DEVAM ETMELİDİR

F. Bildirilen uyku/uyanıklık yakınmaları DİĞER UYKU BOZUKLUKLARI İLE DAHA İYİ AÇIKLANAMAZ

Kronik insomnia, TANIM

(DSM-5, ICSD-3)

- 3 aylık bir süre boyunca
- en az üç kez oluşan bir uyku yakınması (uykuyu başlatma veya uyanıklığı sürdürme veya sabah erken uyanma) ve
- en az bir tane bu durum ile ilişkili bu durum ile ilgili uyanıklık dönemine ait bozukluk (yorgunluk, dikkat eksikliği, duygu durum bozukluğu veya bozulmuş performans)

Kısa süreli
insomnia

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD)-3

- Tanımlanabilir bir stres verici ile ilişkili,
- Kısa süreli
- Üç aydan kısa; birkaç gün ile birkaç hafta sürer.
- Stresi tetikleyen faktör ortadan kalkar,
- Bireyin buna uyum sağlaması

Çocukluk çağı davranışsal uyku sorunları

Başlangıç ilişkili tip: >6 ay; bebek uykuya geçmek için belli bir uyaran bekler: ebeveyn varlığı ya da beslenme

- Sınır koyma: >18 ay; uyku zamanı rutinlere uymada kısıtlılık
- Bileşik tip

- Uykuyu başlatmada: Ebeveyn yardımı olmaksızın uykuya geçmede zorluk en sık karşılaşılan sorunlardır.
- Uykuyu devam ettirme,
- İstenenden erken uyanma şeklinde olabilir.

Yenidoğanda uyku sorunları yaratan durumlar

Durum	Değişim	
Hipoksik iskemik ensefalopati	Beyin kan akımının etkilenmesi sonucu değişim	Uyku-uyanıklık döngüsünde gecikme; hasar ile orantılı Aktif uyku süresinde azlık
Konjenital kalp hst	Aort koarktasyonu Hipoksemi	Uyku-uyanıklık döngüsünde yaşa göre gecikme
Yenidoğan yoksunluk sendromu	Annede madde-ilaç kullanımı	SSRI: Aktif uykuda artış; motor aktivite de artış Opiat: aktif uyku artmış; bölünmüş uyku
Metabolik hst	(pürivat dehidrogenaz eks, ure siklüs defektleri, MSUD, non-ketotik hiperglisinemi, gibi)	Ensefalopati EEG sonuçlarını etkiler
Kronik akciğer hst	Uzun süreli oksijen ihtiyacı	Uykuda saturasyon düşüklüğü Sık uyanma

Yenidoğanda uyku sorunlarını azaltıcı uygulamalar

Durum	Değişim	
Kanguru bakımı	Ten tene temas bebeğin vücut sıcaklığını dengeliyor, Anne ve bebekte kortisol düzeyi düşüyor	Uyku-uyanıklık döngüsünde hızlı gelişme Uyku süresinde artma Daha az uyanma
Bebek masajı	Hafif basınç uygulayarak ovma	Uyku süresini artırıyor
Aydınlatma sistemi değişimi	Gece-gündüz döngüsüne göre aydınlatmanın düzenlenmesi	Daha uzun gece uykusu
Ses düzenlemesi	Gürültünün azaltılması, rahatlatıcı müzik-ses sağlanması	Uyku kalitesini artırıyor (özellikle canlı müzik ve anne sesi ile)

Vaka

- 2 aylık İK, son üç haftadır,
 - 20:00-4:00 arasında 2 saatte bir uyandığı 15 dk sonra emerek uyuduğu
 - 4:00-13:00 arasında 4 saat uyuyup 1 saat uyanık kaldığı,
 - 13:00-16:00 arasında ise 3 saat uyuduktan sonra
 - 16:00-20:00 arasında sürekli huzursuz olduğu durdurulamayan ağlamalarının olması nedeni ile getiriliyor.
- Sadece anne sütü ve vitamin aldığı,
- Fizik muayenede kilo alımının iyi olduğu, yüzü koyun yatırıldığında başını yerden kaldırdığı, objeleri gözleri ve başı ile 90 derece takip ettiği gözlemlendi.



Vaka:

- AS. 15 aylık kızını uyku sorunu ile getiriyor.
- RS'nin üç hafta öncesine kadar saat 21:00 de yattığı ve sabah 8:00 de uyandığı,
- son üç haftadır akşam yatağa gitme zamanında huzursuzluğu olduğu,
- Yatağa götürüldüğünde ağladığı, yatmak istemediği,
- Yatakta tutulmak istendiğinde en az iki saat uyumadan yatakta döndüğü,
- Gece 4 kez uyanıp ağladığı, annesini yanına çağırdığı,
- Sabah 10:00 da uyandığı,
- Gün içinde çok yorgun olduğu oyun oynamakta isteksiz olduğu,
- Üç hafta öncesinde çok güzel yürürken şimdi sık sık takılıp düştüğü öğreniliyor.

Sorun var mı?

- AS. 15 aylık kızını uyku sorunu ile getiriyor.
- RS'nin üç hafta öncesine kadar saat 21:00 de yattığı ve sabah 8:00 de uyandığı,
- son üç haftadır akşam yatağa gitme zamanında huzursuzluğu olduğu, yatağa götürüldüğünde ağladığı, yatmak istemediği,
- Yatakta tutulmak istendiğinde en az iki saat uyumadan yatakta döndüğü,
- Gece 4 kez uyanıp ağladığı, annesini yanına çağırdığı,
- Sabah 10:00 da uyandığı,
- Gün içinde çok yorgun olduğu oyun oynamakta isteksiz olduğu,
- Üç hafta öncesinde çok güzel yürürken şimdi sık sık takılıp düştüğü öğreniliyor.

Neden?

- AS'nin 3 hafta önce yeni doğum yaptığı,
- Önceden AS'yı yatağına yatırıp masal okuyup uyutulurken son üç haftadır RS ile fazla ilgilenemediği,
- babanın yatırıp kapıyı kapattığı, ağlayıp kendi kendine susması beklendiği, korkmasın diye odanın ışıklarını açık bıraktığı öğrenildi.

Uyku öyküsü

- Çocuğunuzun uykuya geçmede ya da sürdürmede sorunu var mı?
- Gece çocuğunuzun herhangi bir sorunu oluyor mu?
- Çocuğunuz gün içinde aşırı uykusuz oluyor mu?

Uyku değerlendirilmesi: öykü

Bebekler

Günlük uyku dönemleri ve süreleri
Uyku saatinden önceki bir saat içinde neler yapıyorsunuz
Uyku rutinleri nelerdir
Nerede ve nasıl uyuyor
Kim uyutuyor
Işıklar kapatıldıktan ne kadar sonra çocuğunuz uykuya dalıyor

Gece kaç kez kalkıyor ve nasıl yönetiliyor
Gece emziriliyor mu

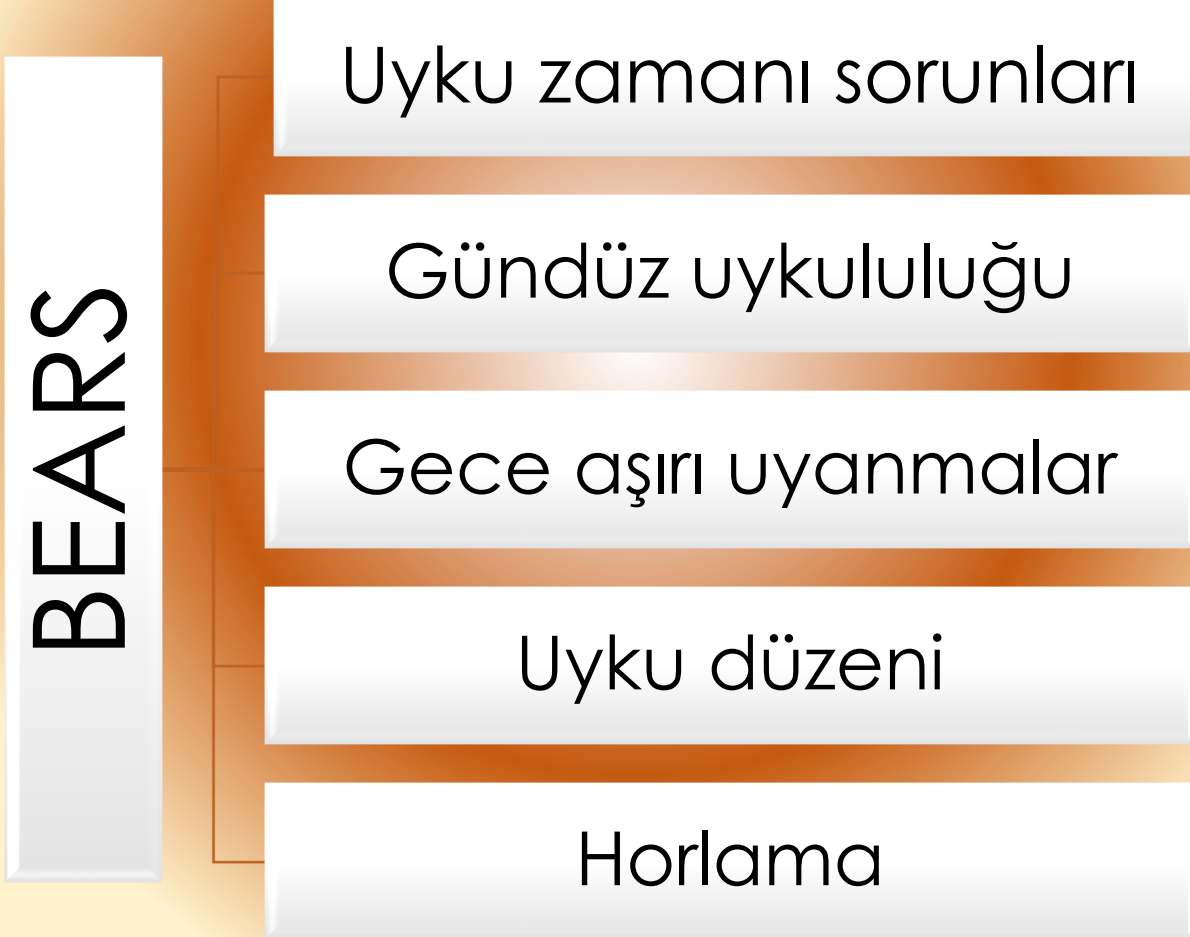
Bebekte sağlık sorunu var mı

Ebeveyn uyku düzeni nasıldır
Çocuğunuzun uyku dinamikleri ailenizi nasıl etkiliyor

Çocuklar

- Günlük uyku döngüsü ve süreleri
- Uyutulduğu oda özellikleri
- Kim ve nasıl uyutuyor
- Uyumak için birine ihtiyaç duyuyor mu
- Uykuya geçiş nesnesi var mı
- Gece uyanmaları var mı, nasıl yönetiliyor
- Gece beslenmesi var mı
- Gece horlaması oluyor mu
- Gündüz öğlen uykusu dışında uyku hali ya da halsizliği oluyor mu
- Gündüz uykusu var mı, nerede, ne kadar
- Çocukta sağlık problemi var mı
- Ebeveyn uyku düzeni nedir

Uyku sorunlarının sorgulanması



Uyku değerlendirme yöntemleri

- Uyku günlüğü
 - İki haftalık
 - Yatma zamanı, tahmini uyku başlangıç zamanı
 - Gece boyunca uyanma zamanları
 - Uyuklama zamanları
- Çocuk uyku alışkanlıkları anketi
- Adölesan uyku hijyeni ölçeği
- Çocuk uyku paternleri raporu
- Aktigrafi (uyku uyanıklık parametrelerinin nesle değerlendirilmesi)

Sor-açıkla

Yatak odası özellikleri
Havalandırma,
Işık: gerekirse kırmızı ışık,
Ses,
Elektromagnetik aletler

Düzenli yaşam stili:

Sağlıklı beslenme (emziren annenin beslenmesi de),
Gün içinde egzersiz (uyarıcı oyunlar)
Son bir saatte sakın yavaş aktiviteler; kitap okuma
Son sıvı alımı 1-1.5 saat önce
Son bir saat içinde TV, medya yok
Kendi yatağında uyuma

Uyku rutinleri

Uygun saatte yatağa gidiş
Uyku objesi

*çocuğa ait medikal sorunlar
varsa düzeltilmesi
(gastroözafageal reflü, öksürük,
gibi)*

ATEM TUTEM MEN SENİ

www.cocukgezegeni.com

A TEM TU TEM MEN SE Nİ ŞE KE RE GA TE... M MEN SE Nİ

AK ŞEM BA BE.. N GE LEN DE OY O ĞU NE A TEM MEN SE Nİ

HOP HO PU NOL SU NOĞ LUM GÜL TO PU NOL SU NOĞ LUM
EV SÜ PÜ RE TO ZE DE HE MA MA Gİ DER NA ZE DE

Sİ RA Lİ GA VA . K Dİ BİN DE OY TOY LU ĞU NOL SU NOĞ LUM
E LA _ YA ĞI Kİ Rİ ÇN DE Yİ KA MAM DI YE NA ZE DE

Bağlantı { ATEM TUTEM MEN SENİ
SEKERE GATEM MEN SENİ
AKŞAM BABEN GELENDE OY
OGÜNE ATEM MEN SENİ

- 1 -

HOP HOPUN OLSUN OĞLUM
GÜL TOYUN OLSUN OĞLUM
SIRALI GAVAK DİNDE OY
TOYLUGUN OLSUN OĞLUM
Bağlantı.

- 2 -

EY SÜPÜRE TOZ EDE
HEMAMA GİDER NAZ EDE
EL AVAĞI KİR İCİNDE
YIKAMAM DİYE NAZ EDE
Bağlantı.

NİNİNİ

Ninni diyeyim beşiğine,
Ay,güneş doğsun eşiğine,
Büyüdüğünü görürsem,
Gül doldurayım döşeğine,
Ninni yavrum ninni.



www.bebekmuzikleri.com

www.moziklerim.com

1. Dan - di - ni dan - di - ni das - ta - na,
da - na - lar gir - miş bos - ta - na. Kov bos - tan - cı
da - na - yı. Ye - me - sin la - ha - na - yı.
Eee - eee - eee - ee, eee - eee - eee - ee.



Tedavi-1

- Davranışsal müdahale yöntemleri
 - Normal sirkadiyen ritimleri güçlendirmek
 - Homeostatik uykuya geçişi sağlamak
- Farmakolojik tedavi

Geleneksel yöntem ve Davranışçı müdahale tetkikleri

Sezgisel ebeveynlik

- Kesin kurallar yok
- Uyumak için ebeveyne ihtiyaç duyar
- Gece uyanmaları normal gelişiminin parçasıdır.
- Birlikte yatma desteklenir; emzirmeyi artırır, anne-bebek ilişkisini destekler

Gelişimsel olarak uygun mu?
Emzirmeyi azaltır mı
Psikolojik gelişim
Anne-bebek bağlanması
Tükürük kortizol düzeyi

Bebek davranış yönetimi

- Uyurken kendi kendini sakinleştirmelidir. Organik bir neden yoksa huzursuzluk ailede önemli sorunlar yaratır. Çocuğun mizacında farklılıkları ifade eder.
- Gece uyanmaları sorun olarak kabul edilir.
- Çocuğun davranışları bakım veren tarafından değiştirilebilir.

Behavioral Management of Sleep Problems in Infants Under 6 Months – What Works?

Georgina E. Crichton, PhD,*† Brian Symon, MD, MBBS†‡

(*J Dev Behav Pediatr* 37:164–171, 2016) |

Öneriler:

- Bebekler için kendisini sakinleştirebilme teknikleri: bebeğin normal uyku düzeni, uyku ipuçları, yatak zamanı rutinleri
- Tüm ağlama ataklarında tutarlı yanıt:
- Annenin uyku hijyeni, sakinleşme teknikleri, sosyal destek
- 11 çalışma

Beslenme ve bebek uykusu

- Anne sütü:
 - uyku uyanıklık matürasyonunu destekliyor
 - içeriği sirkadyen ritm gösteriyor,
 - Triptofan, hormonlar, nörotransmitter
- Nükleotit: 5'AMP, 5'UMP, ve 5'GMP gece yüksek
- Na, K, kortizol, uyku düzenleyen peptit, folat ve lipid öğleden sonra; akşama doğru

Uyku düzenlenmesinde öne sürülen besin öğeleri

- ✓ Triptofan desteği; bebek formulası, tahıllar, kahvaltı (*serotonin ve melatonin sentezi*)
- ✓ 5'AMP (GABA sentezi), 5'UMP (REM ve NREM uyku miktarını destekliyor), 5'GMP (melatonin sekresyonu)
- ✓ Yüksek glisemik indeks içeren karbohidrat tüketimi (triptofan; kan beyin bariyeri)
- ✓ Yağ asitleri (nöral matürasyon)
- ✓ Vitamin B6

Tedavi-2

- Farmakolojik tedavi
 - Çocuklar için herhangi bir hipnotik, sedatif ilaç onaylanmamıştır.
- Nörogelişimsel bozukluklar
 - MELATONİN (OSB, frajil-X, Smith Magenis sendromu, Angelman Sendromu)
 - Alfa-2 agonistler
 - Antidepresanlar
 - Antiepileptik ilaçlar
 - Gabapentin

Özet olarak; Çocuk izlemi yapan hekime düşenler

- Uyku sağlığının sorgulaması,
- Yaşa uygun danışmanlık vermesi ve
- Uyku sorunlarının erken tespiti ve yönetimi
- çocuk-aile yaşam kalitesini artıran en önemli girişimlerden biridir.

Katılımınız için teşekkürler