

Bayram & Uyku E-Rehberim



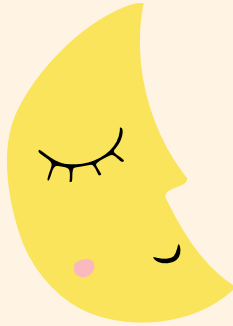
@uyumayiogreniyorum



Disclaimer

Bu dosyanın içeriği kopyalanması, yayınlanması, paylaşılması veya herhangi bir yerde veya biçimde kullanılamaz ve yasaktır. Herhangi bir bilginin birine iletilmesi kesinlikle yasaktır ve telif hakkı yasalarına tabidir.

bilgiler ve tavsiyeler tıbbi öneri değildir sizi sadece bilgilendirme amaçlı tasarlanmıştır ve aktarılmıştır. Size hazırlamış olduğum bu rehberi, tavsiyelerimi ve önerilerimi uygulamak veya uygulamamak kendi sorumluluğunuzdur. Hiçbir durumda, ebru yiğitsoy, size yazmış olduğu bu rehber, paylaşmış olduğu bilgiler ve tavsiyelere dayanarak herhangi bir iddia, kayıp, yaralanma veya zararlardan sorumlu tutulamaz.



Mutlu bayramlar!

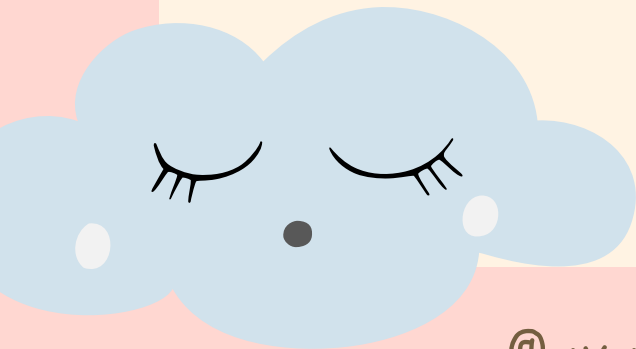
Yarın bayramın ilk günü!

Tatil yolculuğu, aile ziyareti planları gibi tatlı bir telaş içerisindeyiz. Çok keyifli ve huzurlu günler için yoğun bir hazırlığımız var.

Fakat çođu ailemizde:

‘Eyvah! peki uykularımıza nasıl dikkat edebiliriz?’ sorusu oluştuğunu gözlemliyorum.

Şimdi bu detaylarımız ile nasıl başa çıkabiliriz, adım atabiliriz? Bayram ve uyku e-rehberimizde, uykularımızın kalitesini korumak için ipuçları ve tavsiyelerimle adım adım size yardımcı oluyorum!



@uyumayıogreniyorum



Tatil ve seyahatte uyku düzeninizi nasıl koruyabilirsiniz?

Tatil ve seyahat derken, 1 veya 1'den fazla gece ve gün farklı bir ortamda kalacaksanız düzeninizi korumak adına belirli adımlarımıza dikkat etmenizi öneririm.

- Örneğin bu dönemde hotelde, veya birden fazla gece/gün misafirde (ev ortamında) kalıyor olabilirsiniz.

- Lütfen aklımızda bulunduralım ki tatil döneminde/uzun süre yatılı misafirde tüm kontrol ellerimizde olmayabilir. Mükemmel bir düzen ve uyku beklentimizin olması gerçekçi olmayabilir. Fakat elimizden geldiği kadarıyla lütfen vaktinde bebeğimizi yatırmaya çalışalım (örneğin bebek arabasında veya daha güzel olur ki: yatağında). Bebeğiniz günün yorgunluğunu gündüz vakti üzerinden atarak gece vaktide çok daha huzurlu uyuyacaktır.

- Tatilde veya seyahat döneminizde mümkünse yanınıza bebeğinizin uyku arkadaşını ve suan kullandığınız bebeğinizin kokusu sinmiş çarşafınızı yanınıza almanızı öneririm. Aynı zamanda uyku tulumunuz yanınızda olması ve uykudan önce giydirmenizde yeterince uyku sinyali verecektir. Sonuçta bebeğinizin bildiği detaylardır ve kendini çok daha güvende ve huzurlu hissedecektir.

Peki uyku düzenimizin bozulmaması için nelere dikkat etmeniz gerekiyor?

- Lütfen dikkat edelim ki her ne olursa olsun önceden hazırlıklı olarak aynı yatakta kesinlikle uyumayalım ve bebeğinize ayrı bir yatağın olmasını sağlayalım. Örneğin hotelde kalacaksınız önceden arayıp park yatakları var mı diye sorabilirsiniz veya misafirde kalacaksanız lütfen gitmeden önce ise bebeğinizin yatağının olmasını sağlayalım. Birlikte yatarak alışkanlıklara geri dönüş yapabilirsiniz ve böylelikle bebeğinizin uykuları etkilenerек bambaşka bir yöne doğru gidebilir.

- Mutlaka öncelikle uyku ortamını tanıtalım bebeğimize. Uyku rutinlerinizden önce ortalama 15 dakika odayı tanıtalım: örneğin dolabı ellemesine izin verelim, odada neler var anlatalım hatta gün içerisinde uyku vakti dışındada odada oyunlar oynayabilirsiniz ki keşif etme merakını giderelim ve güven sağlayalım.

-



Rutinlerinizden sonra uyku arkadaşıyla birlikte yatırabilirsiniz bebeğinizi. Yatırdığınızda normaldede yaptığınız gibi anahtar kelimemizi söyleyelim ve isterseniz hemen bebeğinizin yanından ayrılmayınız. Belki o an farklı bir ortamda olduğu için size ihtiyaç duyabilir. sadece yanına oturarakta yeterli olacaktır. sizin varlığınızı hissedecektir. Fakat bebeğiniz siz odada olduğunuzda çok fazla uyarı alıyorsa ozaman tavsiyem yanından ayrılmanızdır. (bu detay odadan cikma adimiyla ilerleyen ailelerimiz icin gecerlidir. Fakat bebeginizin ihtiyaci oldugunda ise lütfen odadan ayrılmayınız. Bebegimize yordimci ve saglikli bir sekilde destek olmamız önemlidir) Odadan cikmaya karar verdiginizde fakat yataklarınız ayni odadaysa - Hoteldeyseniz banyoya gidebilirsiniz ve uyuyana kadar banyodan çıkmayalım mümkünse (ortalama 5 ila 7 dk.) veya misafirdeyseniz (ev ortamında) odadan ayrılabilirsiniz ve uyuduktan sonra odaya girebilirsiniz aynı odayı paylaşıyorsanız.

- Saat farkıyla karşılaşsanız mümkün olduğu kadarıyla uyanıklık sürelerimize dikkat etmeye çalışalım. Ortalama bir kaç gün içerisinde bebeğiniz saat farkına alışacaktır. Çok fazla saat farkı olduğunda düzeninizin oturması belki biraz daha uzun sürebilir, fakat lütfen umutsuz olmayalım, olmuyor düşüncelerine kapılmayalım. Bazen sadece zamana ihtiyacımız vardır!



@uyumayioğreniyorum



Dışarıda, örneğin araba koltuğunda, bebek arabasında veya dış mekanda uyku

Bebeğiniz dışarıda uyuyacaksa göz önünde bulunduralım ki çok fazla uyarı olduğu için uykuları çok uzun olmayabilir. Örneğin bebeğiniz bebek arabasında uyuyacaksa, mümkün olduğu kadarıyla rutinlerimizi uygulayalım ve uyku arkadaşını verelim. Dışarıda **çok fazla (rahatsız edicek şekilde) ses varsa, beyaz gürültü dediğimiz bebekleri çok sakinleştiren (white noise) telefonunuzdan açabilirsiniz.** Fakat çok sesli olmamasına dikkat edelim. hafif bir şekilde açık olması uygundur. Aynı zamanda bebek arabasının önünü nefes alan siyah bir örtü ile kapatabilirsenizde çok daha uygun olabilir. Böylelikle dışarıdan gelen parlak ışıkları engellemiş olursunuz ve uykuya geçiş esnası çok daha kolay olabilir. Bebeğiniz arabada uykuya geçiş yapacak ise üst kısımdaki adımları bu kısımda da uygulayabilirsiniz fakat bir örtü ile önünü kapatmanız mümkün olmayacağı için arabanızın camına güneşlik takabilirsiniz.



Günü birlik, misafirde, farklı ortamda uyku

Dikkat etmemiz gerekir ki, gerçekçi olalım ve esnek olalım bu konuda herşey mükemmel olamayabilir, dış faktörler bebeğinizin uykusunu misafirde etkileyebilir. Örneğin çok güzel heyecanlı bir oyun oynarken hep birlikte uyku vakti yaklaştığında ise uykuyu red edebilir, misafirde örneğin bebeğiniz belki direnebilir farklı bir ortam olduğu için hemen kabul etmeyebilir, o esnada strese olabilirsiniz ve hemen uyusun isteyebilirsiniz...

Peki en kaliteli şekilde nasıl uyumasını sağlayabilirsiniz?

- öncelikle uyku ortamınızı hazırlamanızı öneririm.

Bebeğiniz dönebiliyorsa yüksek, yetişkin yatağına yatırmayalım. düşme riski olabilir. Mümkünse tavsiyem park yatağı varsa orada uyumasıdır veya yorgandan yer yatağı yapabilirsiniz fakat dikkat edelimki yüzü gömülmeyecek şekilde hazırlayalım. Güvenlik her zaman önceliğimizdir.

- Yatağınız hazır olduktan sonra ise rutinlerden önce 15 dk. süre içerisinde odayı tanıtabilirsiniz bebeğinize. Bözlelikle merakını gidermiş olursunuz.
- Daha sonra ise rutinlerinize bařlayabilirsiniz ve rutinlerinize uyku arkadisinda dahil edebilirsiniz.
- yatırmadan önce odanızın yeterince karanlık olması uygun olacaktır.
- uyku arkadaşıyla birlikte bebeğinizi yatırabilirsiniz ve anahtar kelimenizi söyleyerek hemen odadan ayrılmazalım. Bebeğiniz korkabilir, gitmenizi istemeyebilir. Uykuya geçiş yapana kadar yanında durabilirsiniz. Eve geldiğinizde uyku vakitlerinizde normalde nasıl ilerliyorsanız o şekilde ilerleyerek tekrar düzeninize döneceksinizdir.

Mutlu bayramlar

@UYUMAYIOGRENIYORUM

