# Uyku Kıyafeti

Özellikle bebeğinizin ilk aylarında, yeni doğan döneminde, henüz dönmeyi de öğrenmediğinde ise kundaklamanın uykuya çok güzel bir etkisi olacaktır. Kundakla birlikte bebekler kendini çok daha güvende hisseder, anne karnında gibi! Fakat dönmeyi keşfetmeye başladıklarında ise adım adım kundağı elemenizi öneriyorum. Kundağı ise şu şekilde elemeyi deneyebilirsiniz:

Bebeğiniz dönmeyi keşfetmeye başladığı andan itibaren ise adım adım kundağı elemeniz sağlıklıdır. (ortalama 3/4. aydan itibaren)

***Peki nasıl kundağı eleyebiliriz?***

Öncelikle ilk 1 veya 2 gün bebeğinizin bir kolunu çıkarabilirsiniz. Daha sonraki gün ise diğer kolunu çıkarabilirsiniz. Bebeğimizi çok iyi bir şekilde gözlemleyelim. Bebeğimizin tepkilerine yönelik yarım kundak yapmış olacaksınız. 2 gün sonrasına kadar tamamen elemeniz çok daha yumuşak bir geçiş yapmanızı sağlayacaktır.

# Uyku Kıyafeti

Ortalama 2.5 ila 3 yaşına kadar yorgan, örtü ve yastık kullanımını güvenlik açısından kesinlikle önermiyorum. Tavsiyem ise uyku tulumudur (bacaklı tulum). Uyku tulumu ile bebeğinizin üstü açılmayacağı için sizin de içiniz rahat olacaktır ve bebeğiniz için de çok daha uygun olacaktır. Her uyku öncesi giyeceği için bir sonraki adımın ne olacağını çok daha kolay keşfedebilir, böylelikle uykuya kendisini hazırlayacaktır.

Uyku tulumu seçiminde ise önerilerde bulunmak istiyorum:
Tavsiyem fermuarlı bir uyku tulumu seçmenizdir. Aynı zamanda TOG (kalınlık) derecesine lütfen dikkat edelim. TOG değerleri tulumun sıcaklığını belirler. Aşağıya bu konumuz ile ilgili görsel ekledim ve böylelikle oda sıcaklığına göre bebeğinizin uyku kıyafetlerini belirleyebilirsiniz.

| Oda sıcaklığı | Hangi TOG degeri? | Ne giymeli tulumun altina? |
|---|---|---|
| + 24°C | 0.5 TOG | Kolsuz bodysuit |
| 21°-24°C | 1.0 TOG | Kısa kollu bodysuit |
| 18°-21°C | 2.5 TOG | Uzun/kısa kollu bodysuit VEYA pijama |
| 15°-18°C | 2.5 TOG | Uzun kollu bodysuit + pijama |
| 15°C - | 3.5 TOG | Uzun kollu bodysuit + pijama |

# Size de Tanıdık Geliyor Mu?

*Bebeğiniz gece boyunca tekrar tekrar uyanır, uykuya dalmakta zorlanır ve gün içinde sadece kısa şekerlemeler yapar: İkinizde, aileniz ile birlikte, çok yorgun ve bitkinsiniz. Çocuğunuz uykusuzluktan gün boyu huzursuz, ama ebeveyn olarak siz de öylesiniz! Tükendiniz. Ayrıca internette veya kitaplarda çok fazla bilgi okuyorsunuz, ama nereden başlamanız uygundur? Çocuğunuz için uygun olan nedir? Çocuğunuzun karakterine hangi bilgiler uyuyor? Okuduğunuz araştırdığınız bilgiler yüzeyseldir. Derinliği nelerdir? Tam olarak ne yapılmalıdır?*

*Uykusuzluk nedeniyle veya çocuğunuz biberon/emzirme yardımı ile uykuya geçiş yapıyorsa, gün içinde iştahının azaldığını da fark edeceksiniz. Ayına uygun sağlıklı gelişim, yeni becerilerine ulaşmasıda çok daha zordur, çünkü çocuğunuz kendini huzursuz hisseder ve enerjisini yeterince şarj edemez. Vücut bitkin olduğunda ise gelişimine yansımaktadır.*

*Uykusuzluk sizi ebeveyn olarak da etkiler. Gerçekten sağlıklı mutlu bir ebeveyn olmak istiyorsunuz ama artık o enerjiye sahip değilsiniy. Çocuğunuz ile oyun oynamak ya da dışarı çıkmak gibi aktiviteler mesela, eşiniz ile vakit geçirmek, sosyal hayatınız.. hepsi çok ağır geliyor.. Buna gücünüz yok. Aynı zamanda neşeli, aktif, eğlenceli bir anne veya baba olmayı çok isterken.. Sizde ebeveynliğin tadını çıkarmak istiyorsunuz, fakat böyle bir durumda bu nasıl mümkün olabilir?*

*Çok uykusuz olduğunuz için ilişkiniz de etkileniyor. Huzursuzluk ile gelen ani ´patlamalar, sinirlenmelere´ neden olur. Artık ailenizdeki uyumu bulamıyorsunuz.*

*Belkide çalışmaya başladınız ve konsantrasyonunuzu koruyamıyorsunuz. Sürekli yorgunluktan dalgınsınız.*

*Bu güne kadar 1000´den fazla aileye tam olarak sizin yaşadığınız problemle yardımcı olabilme şansına sahip oldum! Sizi neler engelliyor? Kendi düşünceleriniz mi?*
*Her bebek uykuyu çok ama çok sever, yeter ki doğru adımlar ile ilerleyiniz! İstikrar, azim ve gayret ile!*

# Memnun Ailelerimiz

Merhaba Ebrucum cok iyimm
😍 Eslem artik kendi kendine uyumayi ogrendi buralara gelecegini hic tahmin edemezdim. Bi kac defa ara vermek zorunda kaldik rahatsizligindan dolayi, zor gunlerden gectik rahatsizligi bi yandan uyku duzeni olmamasi cok yorulduydum artik ama iyiki sizle bu yola ciktim❤️
❤️❤️
Okadar cok sey ogrendimki bu egitimde basta sabirli olmak ve bu sizin desteginizle🥰
Bizi adim adim takip ettiniz yardimci oldunuz. Allah sizden razi olsun🥰
🙏 Sizi herkeze tavsiye edebilirim !!
Ve uzulerek veda ediyorum🥺 Iyiki varsinizz ❤️❤️❤️
22:35

Tekrar tekrar coook tesekkur ederim Ebru hanim! Size baslamadan once biz 2/2,5 saat salladigimizi biliyorum 😘 gece bazen uyanip saatlerce uyumazdi.. saaatlerce aglayarak salladigimi biliyorum o aglardi ben aglardim😂 okadar yorucuyduki ama simdii! Tabi bazi gunler inislerimiz cikislarimiz oluyo bebislerimiz robot degiller😅 ama suan geldigimiz nokta HAYALIMDI resmen, insanlar anlatirdir benim bebegim boyle kolay uyuyo boyle uzun uyuyo okadar imrenirdimki🥺😂 size nekadar tesekkur etsem az, o guzel enerjiniz samimiyetiniz sabriniz🥺 ailemizden biri oldunuz resmen 🥺 iyiki iyikiiii varsiniz🤍
21:36

Iyiki sen yine sen demek istiyorum sadece. Daha önce ilk cocuguma uyku egitimi vermistim ama seninle edindigim tecrübe coook farkliydi. Herseyden önce insani acidan okadar sicak ve ictensinki..insanin resmen ici aciliyor seninle konustukca ve motive ediyorsun. Emirle cok zorlu bir sürecden gectik..defalarca hastalik, atak ve dis dönemlerinden gectik..ara verdik..ben vazgectim sen vazgecmedin bizden ve düse kalka basardik🙈 ve inan senin sayende oldu..isim bitti diyerek kenara cekilmedin..oglum uyuma sertifikasini alana kadar birakmadin bizi ve bunun icin cok tsk ederim sana. Artik Emir uyuyor..10 aylik ve yatagina koyup öpüp cikiyorum..kendi kendine uyuyor..ve deliksiz uyuyor. Uyansa bile destek olmadan kendi kendine tekrar uykuya gecebiliyor🧿
🧿🧿
Masallah bebegime💙
Iyiki varsin❤️😘
10:54

*Bir aile olarak dileğinize ulaşmanıza 1 adım kaldı*

*- Uyumayı öğreniyorum - sizin ve ailenizin daha iyi bir gündüz ve gece dinlenmesine, iç huzurunuzu yeniden bulmasına ve aileniz ve günlük yaşamdaki uyumu bulmanıza yardımcı olabilir!*

*Size ve ailenize yardımcı olmak için özel olarak sunduğumuz www.uyumayiogreniyorum.com websitemizde genis kapsamli hizmetlerimize ve akademimize göz atın!*

***EREHBER10** kodu ile akademimize özel %10 indirim ile üye olun!*
***BU LINKE** TIKLAYABILIRSINIZ*

*Özellikle sizin, bebeginiz, aileniz için!*

*Kucak dolusu sevgiler,*

*Ebru Yiğitsoy*

*sertifikalı pediatrik uyku ve ebeveyn egitmeni*
*Instagram: @uyumayiogreniyorum*
*Web sitesi: www.uyumayiogreniyorum.com*
*Whatsapp (mesaj) danismanlik hattımız: 004366565576126*