

Tatilde Uyku Rehberim



@uyumayiogreniyorum

Hoş Geldiniz!

Benim adım Ebru Yiğitsoy, Pediatrik Bebek ve Çocuk Uyku Eğitmeniyim.

(@uyumayiogreniyorum) Muhtemelen yakın bir zamanda tatile gideceksiniz ve hedefiniz tatilde de uyku düzeninizin normal ve sorunsuz bir şekilde devam etmesi.

Bebğiniz ve aileniz ile birlikte güzel bir şekilde dinlenmek ve tatilinizin keyifli geçmesini istiyorsunuz...

Tatil bölgeniz belki çok kısa bir mesafede veya tam tersi uzun bir yolculuk yapacaksınız, hatta belki saat farkı dahi olabilir. Bebeğiniz belki, normalde kendi odasında uyuyor ancak şu an tatilde birlikte aynı odada uyumanız gerekecek..

Ama nasıl? Düzeninizi nasıl koruyabilir ve sürdürebilirsiniz?

Ensar, 3 aylık olduğu andan itibaren (şu an 3.5 yaşında) Hollanda, Avusturya, Türkiye arasında sık sık seyahatlerimiz oldu. Aynı zamanda Avusturya içerisinde kısa seyahatlerimiz de oldu ve bu hala devam etmekte. Özetle yıllar içinde çok fazla deneyime sahip oldum ve deneyimlerimi bir uyku uzmanı ve anne olarak sizler ile paylaşmak istiyorum. Siz de tatilinize mışıl mışıl keyifli, huzurlu uykular ile hazır mısınız?

Harika bir tatil diliyorum!

Sevgiler,

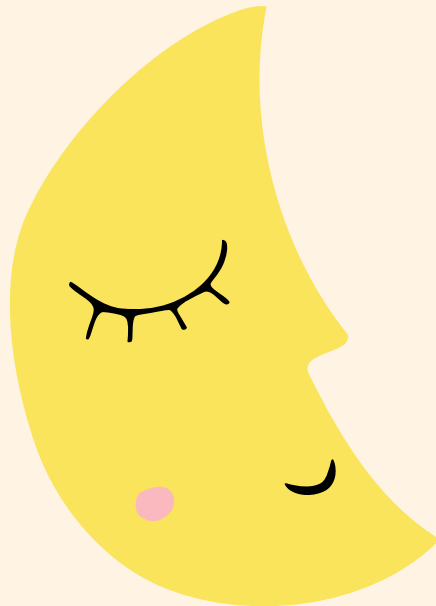
Ebru Yigitsoy

Pediatric Sleep Consultant

@Uyumayiogreniyorum

1.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. Sizinle paylaşmış olduğum bu dosya, bilgiler ve tavsiyeler tıbbi öneri değildir sizi sadece bilgilendirme amaçlı tasarlanmıştır ve aktarılmıştır. Hazırlamış olduğum bu dosya, tavsiyelerimi ve önerilerimi uygulamak veya uygulamamak kendi sorumluluğunuzdur. Hiçbir durumda, Ebru Yiğitsoy, hazırlamış olduğu bu dosya, paylaşmış olduğu bilgiler ve tavsiyelere dayanarak herhangi bir iddia, kayıp, yaralanma veya zararlardan sorumlu tutulamaz.



2.içindekiler

- 1.Disclaimer / Uyarı.....
- 2.İçindekiler.....
- 3.Yolculuk & Uykular.....
- 4.Uyku Ortamı.....
- 5.Rutinler.....
- 6. Uykular.....
- 7.Jetlag & Saat Farkı.....
- 8.Tatil Bavulu Listemiz (Checklist) Bonus.....



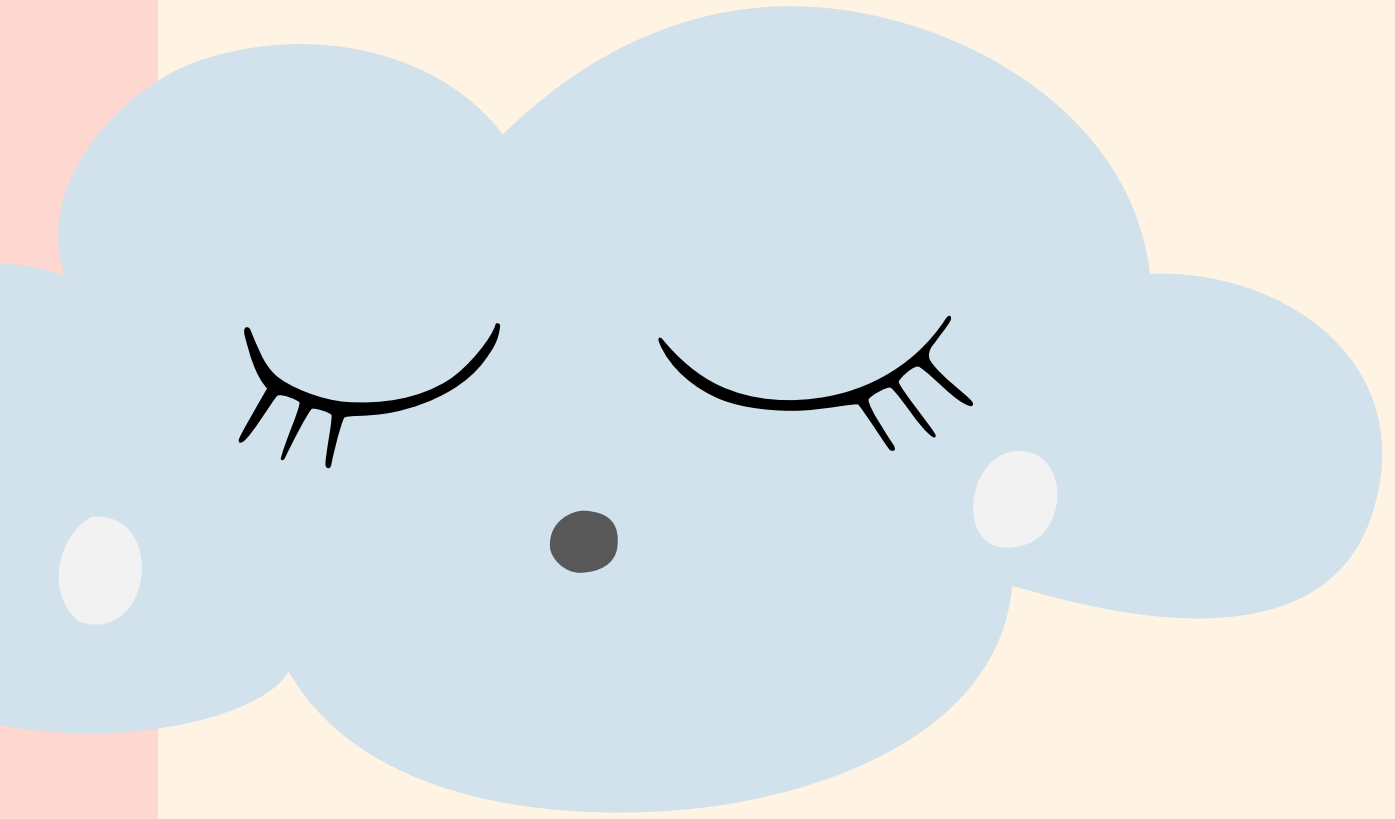
Başıyoruz!

Tatilde uyku rehberimiz ile hedefimiz bebeğimize uyku eğitimi vermek değildir veya bebeğimizin uykuları normalde inişli çıkışlı ilerliyorsa birden mükemmel olması veya bütün gece uyumayı öğrenmesi değildir. Sizinle, bu rehberimiz ile hedefim tatil ile alakalı en önemli tavsiyelerimi ve önerilerimi paylaşmaktır. Böylece evde uykularınız nasıl ilerliyorsa, tatilde de sorunsuz ilerlemesidir.

Eğer bebeğinizin şu an evdeki uykuları kaliteli bir şekilde ilerlemiyorsa tavsiyem mutlaka tatilden önce uykularınızı kaliteli bir şekilde toparlamak adına bir adım atmanızdır. Örneğin uyku eğitimi veya bizimle bir telefon görüşmesi planlayabilirsiniz.

Böylece evde de uykuları toparlamaya adım attığınızda tatilde de bu rehberimiz sayesinde uykularınız çok kaliteli ve huzurlu bir şekilde devam edecektir.

Tam olarak emin değilseniz, örneğin evde uykularınız yine de güzel bir şekilde ilerliyor fakat uzun bir tatile hazır olup olmadığınızı bilmiyorsanız tavsiyem öncelikle kısa bir mesafede bulunan, evinize yakın bir yerde, mesela; anneanne, babaanne, dede veya farklı yakınlarınızda, farklı bir evde sadece bir haftasonu yatılı kalmayı deneyebilirsiniz. Böylece deneyimlediğinizde tatilde ortalama olarak nasıl geçebileceğini keşfetmiş olacaksınız..



3. Yolculuk & Uykular

3.1 Araba ile yolculuk

Bebeğinizle yapacağınız araba yolculuğu sizi biraz tedirgin ediyor olabilir. Bu sebeple öncelikle otomobil yolculuğundan başlamak istiyorum.

Uzun yolculuk öncesi doğru planlama yapmak önemlidir.

Örneğin bebeğiniz günlük hayatınızda da arabada kolaylıkla uyuyorsa yolculuğunuza, bebeğinizin uyku vaktine yakın bir saatte sabah başlamanızı öneririm ki böylece bebeğiniz arabada dinlenecektir. Bu şekilde sizler de, bebeğiniz de çok daha keyifli bir yolculuk şansına sahip olabilirsiniz. Bebeğiniz sonrasında uyandığında ise çok daha keyifli, dinlenmiş çünkü vaktinde uyumuş ve uykusunu almış olacaktır. Böylelikle çok daha sakin bir yolculuğunuz olacaktır.

Yorgun çocuklarımız genelde çok daha huzursuz olurlar ve bu nedenle yolculukta uykulara hazırlıklı olmamız çok önemlidir.

Fakat bebeğiniz günlük hayatınızda, tatil yolculuğu dışında, arabada uyumayı kabul etmiyorsa uzun bir yolculukta da arabada uyumayı kabul etmeyebilir ve böyle durumlarda ise öncelikle evde uykusunu keyifli bir şekilde almasını sağlayalım. Sonrasında bebeğiniz uyandığında yolculuk yapmanız çok daha uygun olacaktır.

Tavsiyem özellikle gece yolculuğu yapmamanızdır. Genelde gece yolculuğunu çoğu ailemiz bebeklerimizin uyuması adına tercih ediyor. Fakat biliyor musunuz? Gece uykumuz en onarıcı uykudur. Örneğin bebeğimizin uykusu arabada belirli sebeplerden dolayı bölünmek zorunda kaldı, bebeğiniz çok ama çok huzursuz olacaktır ve bu da ertesi gününüze yansıyacaktır. Aynı zaman da siz de yorgun olacaksınız. Ya da gece dikkatinizin yolda olması gerekecektir ve uykusuzluk ile birlikte en çok yapılan kazalardan biri ise gecedir. Güvenlik aynı zamanda her şeyden önceliklidir. Lütfen bu detayları göz önünde bulunduralım.

Böyle durumlarda ise tavsiyem tatil döneminizden önce günlük hayatınızda haftada 2 ila 3 defa arabada da bebeğinizin vakit geçirmesini sağlamanızdır, hatta uykularınızı arabada yapması için bir adım atmanızdır.

Peki arabada uykular ve yolculuk, tam olarak hangi detaylara dikkat etmemiz gerekir?



- Arabanızın camında mutlaka güneş koruması olmasını öneriyorum



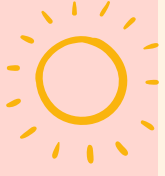
- Yanınızda bebeğinizin sevdiği oyuncakları almayı unutmayın. Böylece yolculuk esnasında oyalamanız açısından farklı alternatifleriniz olacaktır.



- Bebeğiniz ek gıda dönemine başladıysa atıştırma malikarınızın hazır olması sizin ve bebeğiniz için çok daha kolay olacaktır. Arabada yemek düzeni biraz daha farklı olabilir, hafif açıkma olduğunda ise atıştırma ile destek olabilirsiniz.



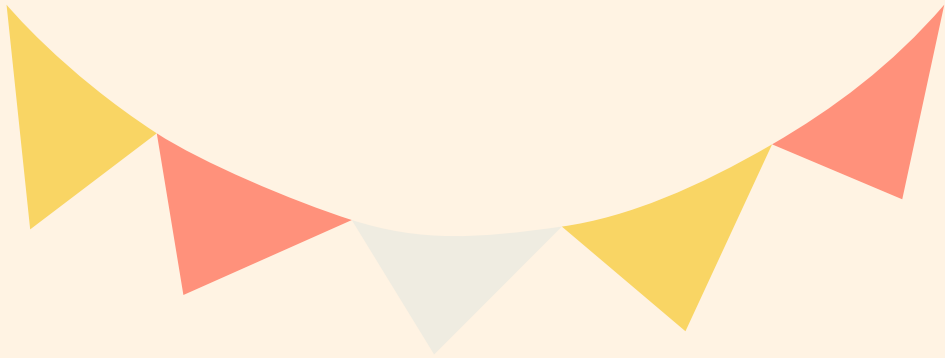
- Bebeğinizin özel araba koltuğu olmasını sağlayınız. Kucakta arabada yolculuk kesinlikle önermiyorum.



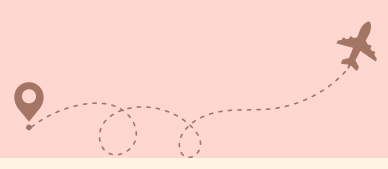
- Yolculuk esnasında kısa kısa mola yapmayı ihmal etmeyin lütfen. Böylece bez değiştirme molası, biraz dinlenme molası gibi düşünelim. Bebeğiniz biraz araba dışında da hareket ettiğinde hemen kendini toparlayacak ve rahatlayacaktır. Saatlerce araba koltuğunda oturmak huzursuzluğa sebep olabilir.

Tavsiyem varacağınız yere gece uykunuzdan en az 1 saat önce varacak bir şekilde yolculuğunuzu planlamanızdır.

Böylece 1 saat boyunca bebeğinizin de yeni ortamını keşfetmeye vakti olacaktır. Heyecanını gidermiş olacaksınız ki uykulara çok daha güzel bir şekilde yansiyacaktır. Yeni uyku ortamına nasıl alışabileceğine dair "Uyku Ortamı" başlığımızla paylaşıyorum sizinle.



3.2 Uçak ile Yolculuk



Bebeğinizle beraber yapacağınız uçak yolculuğu konusunda tedirgin olabilirsiniz. Ben ilk yolculuğumda o kadar tedirgindim ki... Bebeğim duracak mı acaba? Çok ağlar mı? nasıl yapacağız.. İnanın içim içimi yiyordu!

Fakat tecrübelerimiz ile her uçuşlarımız çok daha rahat ve kolay olmaya başlamıştı!

Uygun Yolculuk Saatlerimiz

Öncelikle biletinizi alacağınız vakitin uyku saatlerinize denk gelmesine dikkat ederseniz uçuşunuz çok daha kolay geçebilir.

Fakat, gece yolculuğunu araba yolculuğu başlığında ele aldığımız üzere uçak yolculuğumuzda da önermiyorum. Uçağa binmeden önce tavsiyem her zaman özellikle uyku saatinize denk geliyorsa yolculuğunuz, rutinlerinizi uçak dışı yapıp bebeğinize rahat kıyafetler giydirmenizdir. Uçakta kolay olmayabilir, böylece bebepiniz yavaş yavaş uyarıları sindirmeye başlayacaktır.

Özellikle yanınıza alacağınız çantanızın çok organize olmasına dikkat etmenizi öneririm. İhtiyacınız olan her şeyin elinizin altında olması önemlidir.

Biz genelde sırt çantası tercih ediyoruz. Peki neler koyuyoruz? Sırt çantamızın birden fazla gözü olduğu için öncelikle her göze eşyaları paylaşıyoruz. Fakat sırt çantanızda fazla göz yok ise eşyaları fermuarlı veya bağlamalı geniş torbalara koyabilirsiniz.

- Uyku arkadaşımız (yolculuk esnasında bebeğimizin uyku vakti geldiğinde uyku arkadaşı ile kendini çok daha güvende ve huzurlu hissedecektir ki uykuya geçişini de daha kolaylaştırmış olacaksınız.)

- Telefonumuza bebek uyku şarkıları indiriyoruz (Örneğin uçakta çok fazla ses, gürültü varsa veya uyarıları sindirmekte zorlandığında beyaz gürültü/müzik ile çok daha kolay sindirmesine yardımcı oluyoruz. Acil durumlarda harika çözüm!)

- Yemeğini/atıştırmalıklarını, suyunu bir göze koyuyoruz

- Bezlerini ve ıslak mendilini bir göze

- Yolculuk esnasında giyeceği yedek kıyafetlerini (örneğin extra rahat 2 tane tulum, çoraplar, 2 tane body atlet) ve aynı zamanda müslin örtüleri. (Terlerse sırtı için.)

- Battaniye/örtü alıyoruz yanımıza. Unutmayın ki uçakta derece farkı çok olabiliyor. Bu nedenle bebeğinizi mutlaka rahat giydirmenizi ve soğuk olabileceği için de extra bir yelek veya örtü alabilirsiniz yanınıza.

- Bazi uçaklarda bebek yatakları mevcut oluyor rica edebilirsiniz.

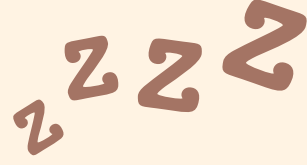
Fakat bu mümkün değilse bebeğiniz kucağınızda uyuyabilir. Kollarınızın ağrıması için kolunuzun altına extra bir yastık isteyebilirsiniz.

- Yanınıza yedek oyuncaklar almayı da unutmayın, bebeğinizin dikkatini dağıtmak adına çok faydalı olabiliyor. Uçakta belki bebeğiniz uzun uzun uyuyamaz ki bu gayet normaldir fazlasıyla heyecanlı ve bambaşka bir ortam! Bu konuya lütfen hazırlıklı olalım.

Aynı zamanda unutmayalım ki uçaktaki **basınç** ile bebeğinizin kulakları ağrıyabilir bunu önlemek adına bebeğinizi uçağın kalkacağı vakit ve inişte emzirmenizi/mama vermenizi veya su içirmenizi öneririm veya atıştırmalık bir gıda da verebilirsiniz böylelikle çiğneyeceği için basınç, kulaklarına ağrı vermeyebilir.

Yolculuk esnasında bebeğiniz çok huzursuz olduğunda lütfen sakın kalmaya çalışın. Bazen bizler de çok tedirgin olabiliyoruz, içimiz çok huzursuz olabiliyor. Fakat unutmayın çocuklarımız da birer insan, yeni bir ortam çok fazla uyarı demektir. Özellikle yürümeyi öğrenmiş olan çocuklarımız için tavsiyem ise koridor kısmında yurumesine izin vermeniz. Böylece enerjilerini gideriyor olacaktır ve bunu bir aktivite olarak düşünelim. Uzun uzun oturmak çocuklarda rahatsızlık ve huzursuzluğa sebep olabilir.

Uçakta Uykular



Anlaştığımız üzere uçağa binmeden önce, uyku vaktiniz uçak yolculuğunuza denk gelecekse eğer, uçağın dışında rutinlerinizi yapmanızdır. Bebeğimizin uyku kıyafetlerini veya rahat kıyafetlerini de giydirelim. Uyku arkadaşımızı da yanımıza alıyoruz. Bebeğinizin uyku vakti yaklaştığında ve biraz uykuya geçiş yapmakta zorlandığını fark ettiğinizde ise müzik/beyaz gürültü açmanızı öneriyorum. Böylece harika bir şekilde yavaş yavaş uyarıları sindirip uykuya daha kolay hazırlanabilir.

Fakat kesinlikle uyumayı kabul etmezse ve elinizden geleni yaptıysanız tavsiyem lütfen çok fazla zorlamayın. Çocuklarımız robot değil ve zaman zaman zorlanabilir elbette. Yolculuklarda elimizden geleni yapıyoruz ama zorlamadan. Öldüğü kadarıyla. Böylece örneğin yolculukta kesinlikle uyumadığında ise tatil ortamınızda uykular tekrardan toparlanacaktır.

Uçağınızda eğer aynı zamanda bebek yatağı yok ise ve uzun bir uçak yolculuğunuz olacaksa alternatif olarak örneğin stokke markasının baby airplane yatağını öneriyorum (**JetKids**) veya buna benzer uçağa özel yataklar tercih edebilirsiniz. Fakat her uçak firması bu tarz yatakları kabul etmeyebiliyor. Bu sebeple tavsiyem bu tarz bir yatağı yanınızda götürmeye karar verdiginizde öncelikle uçak firmanıza danışmanızdır.



4. Uyku Ortamı

Yazlık - Tekne - Hotel - Ev ortamı
(Yatılı Misafir)

Peki uyku düzenimizi korumamız için nelere dikkat etmeniz gerekir, hangi adımlar önemlidir?

Tavsiyem her zaman tatile gitmeden önce, özellikle ayrı yataklarda uyuyorsanız, park yatağınızın yanı bebeğinize ayrı bir yatağın hazır olmasıdır. Hotele gidecekseniz eğer gitmeden önce arayıp park yatağı var mı diye sormanızdır. Yoksa eğer kendiniz park yatağınızı yanınıza alabilirsiniz. Bebeğiniz ayrı yatakta uyuduğunda ise aynı zamanda farklı bir ortam olmasıyla birlikte yatak konumuza da hazırlıklı olmamızdır. Yanınıza lütfen şu an bebeğinize kullandığınız çarşaflarınızı alınız. Ölçümleri park yatağına uymuyorsa yatağa uygun bir çarşaf satın alabilirsiniz ve bu çarşafı tatile gitmeden 2 gün öncesine kadar kendi yatağınızda kullanınız. Öylelikle sizin kökünüz sınıyor olacaktır ve bebeğiniz yeni uyku ortamında kökünüz ile çok daha rahat ve kendini güvende hissederek uykuya geçiş yapacaktır.

Yatak önerisi



Park yatak tercihlerinde tavsiyem lütfen yatağınızın çok sade olmasına önem göstermenizdir. Titreşim fonksiyonu ve ışıkları olmamasıdır. Aynı zamanda özellikle 2.5 ila 3 yaşına kadar bebeğinizin kolaylıkla park yatağın kenarlarını açıp içinden çıkabileceği bir yatağı da güvenlik açısından önermiyorum. Görselde gördüğünüz üzere sadece ve fonksiyonsuz bir yatak oldukça uygundur.

Bebğiniz 2.5 ila 3 yaşından büyükse ve şu an çocuk yatağında uyuyorsa eğer ve evdeki çocuk yatağınızda yan korumalarınız varsa tavsiyem şişme yatak koruyucusu almanız yönünde olacaktır.



Karanlık

Odamızın aynı zamanda karanlık olması uykuya geçişi oldukça kolaylaştıracaktır. Karanlık, uyku hormonların (melatonin) salgılanmasını destekler. Böylece bebeğinize daha kolay uykuya geçiş yapması için yardımcı olmuş oluyorsunuz. Aynı zamanda karanlıkta bebeğinizin heyecanını gidermiş oluyoruz ki etrafını çok ama çok net bir şekilde görebildiğinde ise genelde odak noktası sürekli çevre olabiliyor. Zifiri karanlık şart değildir, fakat yeterince karanlık olması uygundur.

Örneğin uyku ortamınız yeterince karanlık değilse çözüm olarak:

- Cama siyah kalın poşetler yapıştırabilirsiniz. Genelde bizim çok uyguladığımız harika çözümümüzdür! Çoğu ailemiz bu tavsiyemi uyguladı ve harika geri dönüşler aldım.

- Cama yapıştırabileceğiniz siyah seyahat perdelerini de tercih edebilirsiniz elbette. Sizinle görselini örnek olarak alt kısımda paylaşıyorum:



Bebęinizin yatağının üzerini karanlık olması amacıyla arsaf veya örtüler ile örtmeyiniz. Güvenlik aisinden kesinlikle uygun değildir. Yatağı tamamen kapattığımızda yeterince nefes alamayabilir ve yatağın icerisi çok daha sıcak olacaktır ki kesinlikle uygun değildir.



Odaya/Uyku Ortamına Alıştırma

Mutlaka öncelikle uyku ortamını tanıtalım bebeğimize. Uyku rutinlerinizden önce ortalama 20 ila 30 dakikaya kadar odayı tanıtmakta fayda var: örneğin dolabı ellemesine izin verelim, odada neler var anlatalım hatta gün içerisinde uyku vakti dışında da birkaç dakika olsa dahi odada oyunlar oynayabilirsiniz ki keşfetme merakını giderelim ve güven sağlayalım

Öda Paylaşımı

Tatil dışında bebeğiniz kendi evinizde kendi odasında uyuyorsa ve özellikle tatilde şu an ayrı bir odası olamayacaksa eğer, elbette odanızı paylaşmanız uygundur. Ensar bebeğim de tatil dışında hep kendi odasında ve yatağında uyuyor. Fakat tatilde odaları paylaştığımız çok oldu. Dikkat edebileceğimiz harika detaylarımız var! Unutmayalım ki çocuklarımız da birer insanlar ve çok fazla heyecanlanabiliyorlar. Özellikle uzun bir zaman sonra odaları paylaşacaksanız bebeğiniz çok fazla heyecanlı olabilir ve sizden uyarı alabilir. Düzeninizde bir değişiklik var sonuçta ve bebeğiniz her şeyin farkında. Tavsiyem özellikle bebeğinizin yatağını sizden çok fazla uyarı almaması adına sizin yatağınızın çok yakınına koymamanızdır. Mümkün olduğunca biraz daha sizin yatağınıza uzak bir yere koyunuz.

Özellikle birden fazla çocuğunuz varsa ve 1 odada kalmanız gerektiğinde ise uykuya geçiş esnasında daha rahat uyumaları adına beyaz gürültü ile yardımcı olabilirsiniz. Aynı zamanda lütfen uyku arkadaşımızı unutmayalım. Kardeşler ilk defa odaları paylastısında ise daha da heyecanlı olabiliyorlar ve birbirlerinin seslerine karşı uyarıldıkları için uykuya geçiş yapmakta zorlanabilirler. Sesten dolayı çok rahatsız olduklarını gözlemlediğinizde beyaz gürültü/uyku şarkıları ideal bir seçenektir. Kardeşlerde ise farklı bir seçeneğimiz öncelikle 1 çocuğunuzu yatırmanızdır ve sonrasında diğerk çocuğunuzu. Böylece birbirlerinden çok fazla uyarı almadan uykuya geğişleri çok daha kolay olacaktır.

Oda Sıcaklığı ve Uyku Kıyafetimiz

Odanızın sıcaklığı ortalama 18 ile 21 derece arası idealdir. Aynı zamanda ortalama 2.5 ila 3 yasına kadar yorgan, örtü ve yastık kullanımını güvenlik açısından kesinlikle önermiyorum.

Tavsiyem ise TOG dereceli bir uyku tulumudur. Uyku tulumu ile bebeğinizin üstü açılmadığı için sizin de içiniz rahat olacaktır ve bebeğiniz için de çok daha uygundur. Her uyku öncesi giyeceğı için bir sonraki adımın ne olacağını çok daha kolay keşfedebilir ve uykuya kendini hazırlayacaktır.

Elbette yaz aylarında tulum giydirmeniz şart değildir.

Uyku tulum seçiminde ise önerilerde bulunmak istiyorum.

Tavsiyem fermuarlı bir uyku tulumu seçmenizdir. Güvenlik açısından düğmeli veya kopabilen parçalı olan bir tulumu kesinlikle tercih etmemenizdir. Aynı zamanda TOG (kalınlık) derecesine lütfen dikkat edelim. TOG değerleri tulumun sıcaklığını belirler. Alt kısma bu konumuz ile ilgili görsel ekledim ve böylelikle oda sıcaklığınıza göre bebeğinizin uyku kıyafetlerini belirleyebilirsiniz. Sıcaklık ve soğukluğun çok ciddi derecede uykulara etkisi vardır. Özellikle çok sıcak olduğunda ise bebeğiniz uykuya geçiş yapmakta zorlanır, gece sürekli ise uyanabilir. Soğukta da geçerlidir.

Peki hangi derece ne giyinebilir çocuğumuz?

Bu grafiğimiz genel bir kılavuздur. Bebeğinizin rahat olup olmadığını ve sıcaklığını daima kontrol ediniz lütfen. Çocuğunuzun aşırı ısınmasına izin vermeyiniz. Güvenlik açısından uygun değildir.

Oda sıcaklığı	Hangi uyku tulumu?	Ne giymeli?
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

Kamera

Özellikle yazlık veya ev ortamında olacağınızdan, tatil döneminizde tavsiyem yanınıza bir kamera almanızdır. Böylece bebeğinizi uzaktan kontrol edebiliyor olacaksınız ve hem sizin aynı zamanda bebeğiniz için de çok daha rahat olacaktır.

Örneğin hotelde kalıyorsanız ve odanızın terası varsa kameranınızı yanınıza almanız sizler için çok daha rahat olacaktır. Bebeğimiz güvende olurken siz de rahatça hareket edebileceksiniz.



S. Rutinler

Rutinlerin özellikle bebeklerimizin, çocuklarımızın hatta yetişkinlerin dahi hayatında çok önemli bir yeri vardır. Bebekler ve çocuklarımız genelde süprizlerden hoşlanmazlar. Ani gelişen şeylere sinirlenebilirler, şaşırabilirler ve bu onlara fazla gelebilir ki kabul etmeyi istemeyebilirler. Uykuya geçiş esnasında ise rutinlerin çok büyük bir rolü vardır. Aslında çok net bir şekilde çocuklarımıza şu detayı öğretiyoruz: Bir sonraki adımımız uykudur, şu an birlikte keyifli bir şekilde uykuya hazırlanıyoruz. Çocuğumuz da kendini fiziksel, duygusal ve kişisel olarak uykuya hazırlayacaktır ki rutinlerden bir sonraki adımın ne olacağını bilecektir. Örnek vermek istiyorum: diyelim ki doğum günü eğlencesindesiniz, çok güzel vakit geçiriyorsunuz ve birden anneniz geldi sizi yatağınza yatırdı uyku vakti diyor... Şaşırsınız değil mi? Kabul etmezsiniz hatta! Uykunuz da gelmiş olabilir ama bu şekilde uyumayı kesinlikle istemezsiniz. Çocuklarımız, bebeklerimizde de durum aynen bu şekildedir. Lütfen rutinlerimize çok ama çok dikkat edelim. Gün içerisinde bebeğimizle çocuklarımızla çok güzel vakit geçiriyoruz, oyunlar oynuyoruz ve inanın çok keyif alıyorlar! Fakat siz birden yatağa yatırırsanız ilk sorun burada başlıyor olabilir. Bir sonraki sayfalarda ise detaylı bir şekilde rutinlerimize odaklanacağız, hadi devam edelim!

Özellikle günlük hayatınızda bebeğinizin rutinleri yoksa tavsiyem tatile gitmeden önce kaliteli bir uyku rutini oluşturmaktır. Böylece tatilden önce düzeninizi kurduğunuzda ve oturttüğünüzde tatilde de bebeğiniz harika bir şekilde daha rahat ve kendini güvende hissederek uykuya geçiş yapıyor olacaktır. Sizinle uyku öncesi rutin örneklerimizi paylaşıyorum:



Tavsiyem rutinlerinize kitap dahil edeceğiniz vakit, tatilde de bebeğinizin en sevdiği kitapları yanınızda bulundurmanızdır. Sabit sıralamanızın olması çok önemlidir. Her gün her uyku öncesi lütfen sabit sıralamanıza göre ilerleyin. Uygulama aşamasında ise bebeğinizin sevmediği adımlar olduğunu keşfettiğinizde bu adımları lütfen rutininizden çıkartınız.

uyku arkadaşı

Uykuya destek veren birşey uykuyu her zaman negatif etkileyebileceği anlamına gelmiyor. Örneğin bir uyku arkadaşı. Özellikle tatilde, farklı ortamlarda uykularda ise uyku arkadaşının olumlu faydalı vardır! Bebeğinize huzur ve güven verir, uykuyu hatırlatır. Uykuya geçişi kolaylaştırır.

Bu uyku arkadaşı gece yarısı bebeğinizin yanında olmasa bile, devam uyuyorsa, uykusunu negatif anlamda etkilemiyordur ve bağımlı olmadığı anlamına gelir. Özellikle emzik kullanan bebeklerde, uykuya geçiş için kendini sakinleştirmek için birşeylerle oyanamak, ellemek, kafasını yaslamak isterler. Belki atmak ister, belki ilglenmek istemez. Uyku arkadaşına mutlaka sarılıp yatması gerekiyor diye bir kural yoktur. Bazen sadece görmeleri bile yeterlidir. Zamanla alışacaktır. Siz uyku arkadaşını sadece yanına koyun ve öylece kalsın. Attığı an tekrar almanıza ve yanına hemen koymanıza gerek yoktur.

Uyku arkadaşı tercihinizde tavsiyem ise orta boyda olan örneği bir ayıcık veya tavşan uygun olabilir. Alt kısımda bir örnek paylaşıyorum. Bez veya örtü şeklinde olan uyku arkadaşlarını önermiyorum güvenlik açısından uygun değildir.



6. Uykular

Uyanıklık Sürelerimiz:

Lütfen aklımızda bulunduralım ki tatil döneminde tüm kontrol bizim elimizde olmayabilir. Mükemmel bir düzen ve uyku beklentimizin olması gerçekçi değildir. Fakat elimizden geldiği kadarıyla lütfen vaktinde bebeğimizi yatırmaya çalışalım. Bebeğiniz günün yorgunluğunu gündüz vakti üzerinden atarak gece vaktide çok daha huzurlu uyuyacaktır. Gün içinde aynı zamanda böylelikle çok ama çok daha keyifli olacaktır. Sizinle ortalama olarak uyanıklık sürelerimizi paylaşıyorum. Fakat dört dörtlük bir beklentimiz olmasın. Elimizden geleni yapalım yeter ki. Tavsiyem sabah en geç 08:00 gibi gününze başlamanızdır. Böylece gün içinde uykularınızı kaçırmamış olacaksınız ki daha düzenli bir şekilde dinleniyor olacaktır bebeğiniz.

YAŞ	UYANIKLIK SÜRESİ	TOPLAM UYKU SÜRESİ	TOPLAM X UYKU
4-6 ay	2 - 2.5 saat	3,5 saat	3 uyku
6-9 ay	2.5 - 3 saat	3,5 saat	3-2 uyku
9-12 ay	3 - 4 saat	3 - 2.5 saat	2 uyku
12-18 ay	4-6 saat	2 saat	2-1 uyku
18+ ay	5 - 6 saat	2 saat	1 saat

Odaya/Eve kapanmak Zorunda mıyız?

Kesinlikle Hayır! Elbette dışarıda da, bebek arabasında bebeğimiz uyuyabilir. Yeter ki dengeli ilerleyelim. Örneğin gün içinde bir uykusunu bebeğiniz kendi yatağında uyuması uygundur. Böylece en azından uykularından birini kaliteli bir şekilde almış olmasını sağlıyoruz.

Özellikle ilk 3 gün bebeğiniz yeni ortamına alışması için çaballıyor olacaktır. Böylece normalde örneğin uykuya çok kolay geçiyorsa tatilde zorlanabilir. Lütfen unutmuyoruz ki ihtiyacı olduğunca extra destek olmanız elbette uygundur. Normalde mesela desteksiz uyuyorsa tatilde genelde ilk 3 gün tepkili olduğunda odada kalabilirsiniz, daha fazla ten teması hatta ihtiyacı varsa lütfen kucaginiza alın bebeginizi. Sakin olduğunda adım adım destekleri öylelikle elemeniz uygundur. Ortalama 3 gün sonrasına kadar harika bir şekilde alisiyor ve kesif ediyor olacaktır.

Bebek Arabasında, Dışarıda Uykular

Elbette mutlaka deniz tatilimiz olacak diye bir kural yok. Belki de şehir tatili gezisi planladınız ve bebeğinizin özellikle bebek arabasında uyumasını tercih ediyorsunuz. Her bebek bu konuda aynı değildir ki özellikle dışarıda çok fazla uyari alıyor bebeklerimiz. Böylelikle uykuya gecisler biraz daha zor ilerleyebiliyor.

@uyumayiogreniyorum

Peki nelere dikkat edebiliriz?

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 kapatabilirseniz çok daha uygun olabilir. Böylece dışarıdan gelen parlak ışıkları engellemiş olursunuz ve uykuya geçiş çok daha kolay olabilir. Fakat lütfen arabayı tamamen kapatmayınız Sadece güneşi hafif bir şekilde engelleyecek şekilde düşünelim. Tamamen bebek arabasını kapatmanız boğulma riskine yol açabilir ve güvenlik açısından kesinlikle uygun değildir.

Örneğin uyku vaktiniz geldi. Hemen puseti yatar pozisyona getirmeyiniz lütfen. Dışarıda bebeklerimiz biraz daha geç uykuya geçiş yapabiliyorlar. Çok fazla uyarı aldıklarından dolayı uyku biraz ertelenebilir ki çocuklarımız da insanlar elbette doğaldır. Örneğin uyku vaktiniz yaklaştı rutinlerinizi olduğu kadarıyla yaptınız, bebeğinize uyku arkadaşını verdiniz ve sonrasında telefonunuzdan bebek uyku-

şarkıları açtınız. Bebeğinizi bundan sonra ise gözlemleyerek ilerleyiniz lütfen. Biraz biraz mayışmaya başladığını fark ettiğinizde puseti yavaş yavaş yatar pozisyona getirebilirsiniz. Fakat lütfen hemen eyvah saatimiz geldi ben hemen puseti yatar pozisyona getireyim demeyiniz. Öyle yaptığınızda çok ağlayabilir bebeğimiz çünkü akli çevrede! Öncelikle heyecanını gidermesi gerekir ki daha rahat bir şekilde uykuya geçiş yapabilsin.

Sabah Erken Uyanmalar

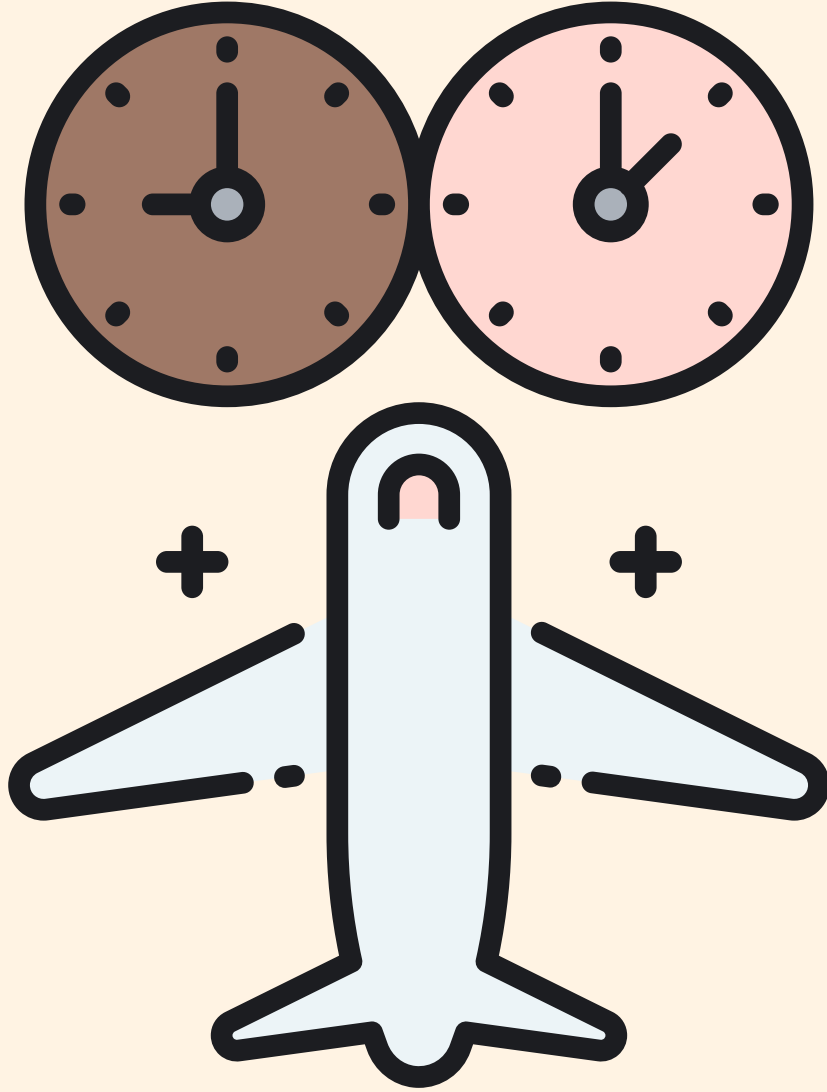
Özellikle tatilde en çok karşılaştığımız durumlardan biri bebeğinizin sabah erken uyanması. Genelde ilk 3 gün çok karşılaşabiliyoruz. Farklı sebepleri vardır. Örneğin bir gün öncesinde aşırı yorgun olmuş olabilir bebeğiniz ki aşırı yorgunluğu her zaman mümkün olduğunca önlemeye çalışıyoruz. Aşırı yorgunluk sabah erken uyanmaya sebep olmaktadır. Veya örneğin odanız yeterince karanlık değilse sabah odanız çok aydınlık olduğunda günaydın olarak algılayabilir. Tavsiyem özellikle bebeğiniz 06:00 'dan önce uyandığında minimum 06:00, lütfen tekrar uyutmaya çalışın. Sabah saat 06:00 olana kadar "gecemiz" devam etmektedir. Saat 06:00 - 07:00 arası uyandığında ise 15 ile 20 dakika devam uykusunu denemeniz uygundur. Fakat baktınız ki gerçekten hiç olmuyor "günaydın" diyerek günümüze başlayalım.

Öncelikle bebeğinizi kucağınıza alıp birlikte perdeleri açabilirsiniz. Böylece günümüz başlıyor mesajını verebiliriz bebeğimize ve adım adım güne başlayabiliriz. Sabah özellikle erken uyandığında hemen alıp güne başladığınızda biyolojik saat kendini bu saate sabitleyebilir ve sürekli çok erken saatlerde uyanmaya başlayabilir. Fakat adım adım destek olduğunuzda devam uyumasıyla beraber, biyolojik saati dengelemeye çalışıyor olacağız. Bu şekilde yeterince sinyal vermiş oluyorsunuz.

Uykular & Saat farkı - Jetlag

Saat farkıyla karşılaşsanız mümkün olduğu kadarıyla uyanıklık sürelerimize dikkat etmeye çalışalım. Ortalama 3 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! Tavsiyem özellikle örneğin 3 saatten daha uzun bir fark olacaksa eğer bebeğinizi olduğu kadarıyla vardığınız ülkenin saatine göre hareket ettirmeyi denemenizdir. İlk 3 gün çok zor geçebilir lakin şu an yaşadığınız ülkenin saati diyelim ki gece 00:00 ama bulunduğunuz ülkenin saati 17:00 ise tavsiyem akşam uykusunu vardığınız ülkeye göre ayarlamanızdır ki akşam uykusuna 18:30 en erken yatması uygundur.

Böylece elbette ilk 3 gece normalinden çok daha fazla uyanabilir bebeğiniz, fakat doğaldır. Vücudu keşfetme çabasında. Fakat lütfen uyansa dahi sabah minimum 06:00 güne başlama vakti değildir ve devam uyutma çabası içerisinde olalım. Işıkları açmıyoruz, çok sakin kalıyoruz ve gece algısından kesinlikle çıkmıyoruz ve biyolojik saati 3 güne kadar tamamen düzelecektir ve Jetlagı kolay bir şekilde atlatıyor olacaksınız.



7. Beklentiler

Uyku konusunda şu an çok ciddi problemler yaşıyorsanız ve tatilden önce veya tatilden sonra bebeğinizin uykularını sevgi dolu, sağlıklı adımlar ile toparlamak istiyorsanız www.uyumayiogreniyorum.com sayfamızdan uyku eğitim kursumuza ye olabilirsiniz.

SIZDE ÖZEL HEDİYEMİZ VAR!

Size zel uyku rehberimizi satın aldığınız için uyku eğitim akademimize "tatildeuykular10" koduyla 10% indirim hediye ediyoruz! Buradan: www.uyumayiogreniyorum.com sayfamız üzerinden sizde ye olabilirsiniz.

Akademimizde ise videolarımız ile sizi çok detaylı yönlendiriyorum ve ihtiyacınız olan bütün bilgileri bebeğinize uygun bir şekilde çok geniş kapsamlı sizinle paylaşıyorum. Bugüne kadar binden fazla bebeğimiz kaliteli sağlıklı mışıl mışıl uykularına kavuştu! Siz neden başaramayasınız ki? Yeter ki kendinize ve bebeğinize engel olmayınız, adım adım başarmanız doğru program ile imkansız değil.

Tatilinizde sosyal medyada bizi

etiketlemeyi unutmayın!

@uyumayiogreniyorum

tatil rehberimizle ilgili geri dönüşlerinizi

sabırsızlıkla bekliyoruz! Bizimle Instagram

üzerinden geri dönüşlerinizi paylaşır

mısınız? (@uyumayiogreniyorum)



@uyumayiogreniyorum

8. Bonus

Sizinle özellikle uçakta, arabada, tatilde benim yıllardır kullandığım - hazırladığım check listemizi paylaşıyorum! Biz çok faydasını görüyoruz ve her tatilde aynı listemiz ile ilerliyoruz.

Uçak/Araba anta Listemiz

- 2 adet ince body tulum
- 2 adet body atlet
- 2 adet müslin örtü
- Soğuk olabilir: battaniye ve bir yelek - orap
- Bebeğinizin uykuları uçak veya araba yolculuğuna denk geliyorsa eğer uyku tulumumuzu unutmuyoruz!
- Uyku arkadaşı



5 adet bez ve bez alma minderi

Islak mendil

Popo pisik kremi

Dezenfektan

Ucak yoluculugunda basinca karsi: burun sprayi - su sisemiz veya atistirmalik.

Atistirmaliklar, beslenmesi (+biberon & mama), ek gida dönemine basladiysaniz eger termosta bebeginizin sicak yemegi ve bebek catal kasik, önlük, su bardaginiz veya su siseniz.

Ucak veya arabada yolcuguna özel oyuncaklariniz ve kitaplariniz.

Tatil ortamınız için listemiz (hotel, tekne, misafir ortamı, deniz gibi).

- 10 adet body
- 10 adet corap
- 5 adet short
- 8 adet kısa kollu t-shirt
- 3 adet uzun kollu t-shirt
- 3 adet uzun legging/jogging
- 2 adet hirka/yelek
- 2 adet ince uyku tulumu ve ince pijama
- 1 adet güneş gözlüğü
- 2 adet sapka
- 1 paket bez (genelde tatile gittigimiz yerdende bez alıyoruz. cantamizi bez ile doldurmamak adına sadece yeterli bir şekilde bez alıyoruz)
- 1 paket yuzme bezleri

3 paket ıslak mendil

Günes kremi ve after sun

Dezenfektan

Popo pisik kremi & ishal ilacları gibi doktorumuzun önerdiği
tatil acil durum ilacları

Mayo (50 SPF korumalı)

Formul mama - Biberon - Beslenme (atistirmalık) - önlük

Deniz oyuncakları

Uyku rutinimize dahil uyku öncesi kitaplarımız

1 adet spor ayakkabı

1 adet deniz ayakkabı

1 adet rahat edebileceği günlük terlik (crocks gibi)

Deniz kollukları

Odamızda kalın perdeler yoksa odamızın karnalık olması
adına kalın posetler veya cama yapıştırabileceğimiz perde.

Tatilde uykular rehberimiz ile mutlu ailelerimiz 😊

Ebru hanım ilk Tatil deneyimimizi raporunu vereyim. Asla uyumaz dedigim cocugum giderken uçakta 1 saat ilk uykusunu yaptı. İlk iki günü, sizinde dediğiniz gibi ortamı ve yatağını yabancıladiğı için uykuya direnişle geçmiş olsada üçüncü gün artık alışmasıyla birlikte çok çok rahat geçmeye başladı. Benim oğlum evde karanlık ve sessiz odaya alışkın olmasına rağmen tatilde aydınlık odada ve ses gürültüde çok güzel uykulara geçiş yaptı (eşime bu sesde asla uyumaz demiştim 🤔) bizi çok şaşırttı. Rutinlerimize ve saatlerimize sadık kalmaya çalıştık. Besiktede uyuyor ama beşikte etraf çok merak uyandırdığında uyumadığı günler 12 gibi odaya geçip tek ama uzun uykuyla toparlaya biliyorduk günü. Sonrasında o kadar alıştiki, deniz kenarında cabanada uyutup dinlene bilidik, akşamları beşikte uyutup otelin eğlencesine çok rahat katıla bildik. O seslere asla uyanmadı. Geçe uyanmaları tatilde yoktu. Ebru hanım otelde aksam saatlerinde oğlumla yaşıt cocukları uyumamış ve 22-23 lere kadar ayakta olduklarını gözlemledikten sonra eşimle iyiki uyku eğitimi almışız ve saatlerini izinden önce düzene sokmuşuz

Tatilde uykular rehberimiz ile mutlu ailelerimiz 😊



Harika bir tatil
diliyorum!

Sevgilerimle,

Ebru Yigitsoy
Newborn&infant
Pediatric Sleep
Consultant
IACSC Member
@uyumayiogreniyorum