

## ANNELER NEDEN BEBEKLERİYLE BİRLİKTE UYURLAR?

Hatice Başkale<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu

Annelerin bebekleriyle birlikte uyuma alışkanlığı giderek artmaktadır. Annelerin bu alışkanlığı edinmelerinin nedenleri huysuzlanan bebeği sakinleştirmek, emzirme, hasta olması, bebeğin kendi başına aniden ölmesinden korkma, bebekle daha fazla zaman geçirme, annenin/bebeğin daha iyi uyumasını sağlamak, doğum nedeniyle annenin rahatsız oluşu ve bebeğin uyuyabileceği başka bir yerin olmamasıdır. Annelerin bebekleriyle uyuma nedenlerinin en başında bebeğin uyku problemleri gelmektedir. Bu problemler bebeklik döneminde yaygın görülmekte ve gebelik dönemiyle ilişkili olabilmektedir. Gebelik sonrasında annedeki stres ve depresyon çocuğun uyku davranışlarının sorunu olmasına yol açmaktadır. Anneler bebeğin gece uyanmalarını stres belirtisi olarak görmekte, uyku saatinde bebeği sakinleştirmek için girişimlerde bulunmakta ve sonuçta bebekle birlikte uyumaktadırlar. Bazı anneler bebeğin güvenliği nedeniyle bebekle aynı yatakta yatmamaktadır.

Bir çalışmaya göre annelerin %60'ı 1 yaşına kadar bebekleriyle birlikte aynı yatakta uyumuştur. Bu annelerin %25'i bebeği tehlikeli pozisyondayken (sandalye ya da kanepede) uyuya kaldığını bildirmiştir. 17 ülkeyi kapsayan kültürlerarası yapılan bir çalışmada annelerin çoğu bebekleriyle birlikte uyumaktadırlar. Bebeklerin ebeveynleriyle aynı odada ve aynı yatakta uyumaları yaşla azalmakla birlikte konuyla ilgili yapılan çalışmalarda bebeklerin çok azı yatağında kendi başına uyumaktadır. Anneleriyle aynı yatakta yatan bebekler aynı zamanda yatağı eş/partner ya da diğer çocuklarla paylaşmaktadır. Bebekleriyle aynı odada uyuyan ebeveynlerde çocuğun uyku davranışlarına ve uyku çevresine parental adaptasyonu da yetersiz olmaktadır. Bu da ebeveynlerin yetersiz uyumasına, depresyona, bebeğin gece nerede uyuduğu hakkında eşin eleştirilerine yol açmaktadır.

Çocuğun ilk 12 haftada sürekli ağlaması ve uyku problemleri maliyeti de artırmaktadır. Bebeklerin uyku problemlerine yönelik yapılan girişimler maliyeti azaltmaktadır. Özellikle emziren anne bebeğiyle uyuduğunda anne ve bebek daha fazla uyumaktadır. Bununla birlikte emziren annelerin bebekleriyle uyumaları için güvenli yöntemlerin geliştirilmesi gerekmektedir. Bebeklerin uyku davranışlarını düzenlemek, ağlama sürelerini kısaltmak ve annelerin stres düzeylerini azaltmak için davranışsal girişimler planlanabilir. Bunun için hemşire yeni anneye uyku ve stratejileri hakkında bilgi ve bilgilendirme kitapçığı verebilir, düzenli telefon iletişimiyle sorunları çözümlenebilir. Böylelikle annenin sağlığı ve iyi-oluşu olumlu yönde etkilenebilir ve stresi azalır.

**Anahtar Kelimeler:** yenidoğan, uyku