

Ağlatarak uyutmak *doğru bir yaklaşım mı?*

BEBEĞİNİN GECE UYANMALARINA SON VERMEK ADINA BAZI ANNELERİN BAŞVURDUĞU YÖNTEMLERDEN BİRİ DE ONU AĞLATARAK UYUTMAK. BU YÖNTEMLE İLGİLİ OLARAK ANNELERİ BİR KEZ DAHA DÜŞÜNMEYE DAVET EDİYORUZ.

Hazırlayan: BAŞAK DOĞRU YETERLER

Doğum sonrası dönemde anneleri en çok zorlayan konulardan biri de, bebeklerinin geceleri sık sık uyanmasıdır. **Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı**'nin hem annelik deneyimleri hem de Heidelberg Üniversitesi'nde yaptığı bilimsel çalışmaları ile vardığı sonuç ise; bebeğin geceleri ağlayarak uyanmasının, onun güven ihtiyacını anlatma yöntemlerinden biri olduğu yönünde. Bu nedenle bebekler uykuya dalmaları için uzun süre ağlatılarak uyutulmamalı. Bu tez, bebeğin geceleri uyandığında, ağlatılarak kendi kendine uyutulması gerektiğini savunan yöntemi çürütüyor.

Bebekler neden geceleri sık sık uyanır?

Yeni doğan bebeklerin en önemli ihtiyaçları kendilerini güvende hissetmektir. Bu yüzden fiziki yakınlığa muhtaçtırlar. Bir bebeğin yakınlık arayışı gece olunca da devam eder. Uyanınca, annesinin sıcaklığını hissetmesi, ağlayınca anne kucağında teselli bulması, onun bu dünyada güvende olduğu inancının pekişmesindeki ilk olumlu deneyimleridir. Anne karnında, annenin duygusal sisteminin bir parçası olarak büyüyen bebek, değişmeyen bir sıcaklıkta 9 ay 10 gün boyunca tamamen güvendedir. Amniyotik sıvıda alıştığı ve benimsediği kokuları, doğduktan sonra annesinin göğsünün ucunda bulur. Hem hayvanlarda hem de bebeklerde görülen anne göğsünü arama davranışı, o tanıdık kokuyu bulmaya yöneliktir aslında. Bebek, annesinin göğüslerini emdiğinde sadece fiziken beslenmez, duygusal olarak da beslenir, kendini güvende hisseder ve yeni dünyasına daha çabuk alışır. Bir bebeğin gece sık sık uyanması genetik bir mirastr aslında. İlkel zamanlarda insanlar bebekleriyle birlikte uyumuşlardır. Çünkü geceleri bebeği ayrı bir yerde uyutmak, vahşi hayvanların saldırısı düşünüldüncce son derece tehlikeliymiş. Günümüzde elbette ki bu tehlike geçerli değildir, ama bebek geçmişten gelen genetik miras yüzünden bunun ayırımına varamaz. Bebek, sırf evin kapısı kilitli diye ya da görüntülü bebek telsizinden takip edildiği için güvende olduğunu hissedemez. Tıpkı geçmiş zamanlarda olduğu gibi güvende olduğundan emin olmak için fiziksel yakınlık arar ve sık uyanır. Bunun için de anne-baba ile aynı odada uyuması birçok açıdan en güvenilir olanıdır. Bebeğin temel güven gelişimi desteklendikçe, daha özgüvenli büyür. Bebeklerin gece uyanmalarındaki diğer nedenler ise acıklar, üşmeleri veya altlarını ıslatmaları olabilir.

Gece uyanmaları avantaj mı, dezavantaj mı?

Gece uyanmaları, anne-babalar için dezavantaj olsa da, aslında bebek için avantajdır. Geceleri sık uyanıldığı için bir bebeğin uyku problemi olduğundan bahsedilemez. Burada problem yaşayan, çoğunlukla ebeveynin kendisidir. Bu durumda yapılacak en doğru yaklaşım; anne-babanın beklentilerini, bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda değiştirmesidir. Bebeğin gece uyanmaları avantaj olarak görülmelidir. Çünkü doğumdan sonra en sık rastlanan sağlık sorunlarından biri de ani bebek ölümü sendromudur. Görünürde sağlıklı olan bir bebeğin, 1 yaş öncesi hiçbir ön belirti göstermeden, uyku sırasında aniden ölmesi olarak tanımlanan ABÖS bir hastalık değildir. ABÖS, daha ziyade bir bebeğin ölüm nedeni araştırılırken otopsi sırasında konulan bir teşhistir. Bu alanda yapılan

bilimsel araştırmalar, geceleri sık uyanmanın ABÖS riskini azalttığını gösterir. Özellikle anne-babasının odasında uyuyan bebekler, onların düzenli nefes alıp-verme seslerine kendilerini adapte ederler. Ayrıca gece uyanmaları sayesinde, anne-bebek arasındaki güvenli bağlanma davranışı güçlenir.

Emzirmek için bir fırsat mı?

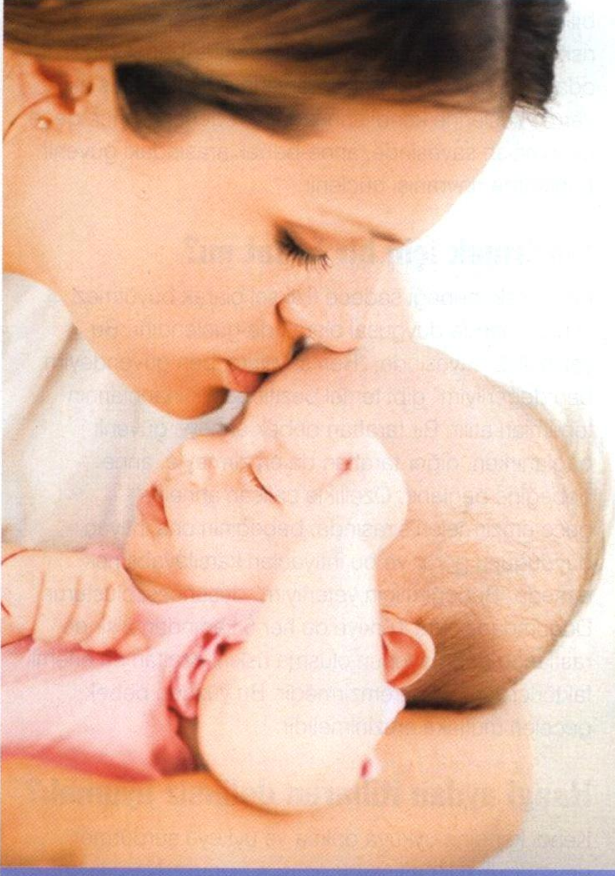
Emzirmek, bebeği sadece fiziksel olarak büyütmez, aynı zamanda duygusal olarak da güçlendirir. Bu yakın ilişki sayesinde, "Ben sevilirim, ben güvendeyim, ben değerliyim" gibi temel pozitif benlik inançlarının tohumları atılır. Bir taraftan bebek anneye güvenli bağlanırken, diğer taraftan da emzirmeyle, anne bebeğine bağlanır. Özellikle çalışan anneler, gece emzirmeleri sırasında, bebeğinin ona ihtiyaç duyduğunu görür ve bu ihtiyaçları karşılayabilmek annede "Bebeğim için yeterliyim" düşüncesi oluşturur. Doğumdan sonra Türkiye'de her 5 kadından 2'sinde rastlanan depresyonun oluşma riskini azaltan en önemli faktörlerden biri de emzirmedir. Bu yüzden bebek, geceleri mutlaka emzirilmelidir.

Hangi aydan itibaren deliksiz uyumalı?

Kendi kendine uykuya dalma ve uykuyu sürdürme davranışı başlı başına bir gelişim alanıdır. Nasıl ki her çocuk ilk adımını 1 yaşına girince atamaz ise, hangi aydan itibaren deliksiz uyuması gerektiği de çocuğa bağlıdır. Çünkü her çocuk farklıdır ve bir diğeriyle kıyaslanmamalıdır. Psikolojik açıdan bakınca temel güven oluşumu ilk 3 yıl içinde oluşur. Temel güvenin oluşumunu teşvik etmek için bebeğinin sinyallerine duyarlı yaklaşan bir anne-baba, bu süreci olumlu desteklemiş olur. Fiziki yakınlığa muhtaç bir bebek her ağladığında kucağa alınır ve teselli bulursa düşünülünün aksine anneci ya da birine bağımlı olmaz. Tam tersi deneyimlediği duyarlı anne-baba yaklaşımı sayesinde, ileriki yaşlarda daha bağımsız, özgüveni yüksek, duygusal ve sosyal alanlarda daha başarılı bir birey olur.

Ağlatarak uyutmak doğru bir yaklaşım mı?

Gece uyanmalarına son vermek için bebekler ağlatılabilir. Ama bunu iyi bir haber gibi düşünmeden önce şunu sormak gerekir; bu sonucun anne-bebek ilişkisi için bedeli nedir? Evet, belki bu yolla bir bebeğin deliksiz uyuması sağlanabilir, ama bunun bedeli olarak da anne-bebek arasındaki güvenli bağlanma ilişkisi zedelenir. Bir bebek asla şımarıklık olsun diye ağlamaz. Ya acıkmıştır, ya sıcaklamıştır, ya üşümüştür ya altı kirlenmiştir ya da bunların hiçbiridir ve o sadece gerçekten güvende olduğunu, yalnız olmadığını



“DUYGUSAL OLARAK SİZE MUHTAÇ”

Hiç şüphesiz çalışan bir anne olarak gece sık sık uyanmak hiç kolay değildir. Ama hayatın bu ilk yılları o kadar çabuk geçer ki... Bu yüzden bebeğiniz geceleri uyandığında her seferinde onun yanında olduğunuzu hissetmelidir. Geceleri uyanmamasına yönelik, zararsız gibi gözükken yöntemleri uygulamadan önce bir kez daha düşünmelisiniz. Uzun vadede bebeğinizde oluşacak psikolojik sonuçları da hesaba katmanız gerekir. Çünkü bebek büyürken sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda duygusal olarak da anne-babasından alacağı duyarlı yaklaşıma muhtaçtır.

- Klinik Psikolog Dr. Ayşe Bombacı

hissetmek için uyanmıştır. Uyanıp ağladığında teselli bulursa, kucağa alınırsa “Evet, bu dünya güvenli ve ben yalnız değilim” gibi temel pozitif inançları içselleştirmeye başlar. Bunun da ötesinde bebek neye ihtiyaç duyduğunu konuşarak anlatamadığı için, ağlayarak sinyal yollar dünyasına... Eğer bebeğin ağlama sinyalleri görmezden gelinirse, duyulmazsa ve bebek tek başına ağlamaya bırakılırsa bir süre sonra sinyallerine, yani ihtiyaçlarına cevap alamadığını öğrenir ve bu sonucu çaresizce kabul eder. İlişkide yaşadığı bu travmatik deneyim sonrasında, “Ben sevilmiyorum, ben güvende değilim, ben etki edemem” gibi negatif benlik inançları erken dönemde yerleşir. Bu noktada, seçim tamamen ebeveyne kalmıştır. Bebek, hayatta kalabilmek içgüdüleriyle elbette değişen çevresel koşullara uyum sağlar. Bu koşullar ideal olmazsa, yani ağlayınca teselli bulamazsa, enerjisini boş yere kullanmamayı öğrenir. Ağlayarak ihtiyacını dile getirip ret edilmektense, kendini korumaya alır ve artık ağlamaması gerektiğini öğrenir. Burada öğrendiği, ağlayarak bir etki yaratamadığıdır. Yoksa tek başına ağlamadan uyuyabilmesi, onun korkmadığı anlamına gelmez! Yalnız bırakıldığı ve teselli bulamadığı için stres seviyesi artmış bir bebeğin sadece duygusal sistemi değil, bağışıklık sistemi de zayıf düşer ve böylece daha sık hastalanma riski artar.

ÖNERİLER

- ★ **Bebeklerin uyku problemi yoktur. Gece sık uyanmaları öncelikli güvende hissetme ihtiyaçları ile ilgilidir. Geceleri ona, kendini güvende hissettirin.**
- ★ **Bebeğin ağlama sesini duyar duymaz hemen ilk saniyede yanına koşmak çözüm değildir. 1-2 dakika bebeğinize fırsat verin, belki kendini sakinleştirebilir. Ama ilk 3 dakikadan sonra artarak ağlamaya devam ederse, artık mesaj nettir: “Anne sensiz kendime yardım edemiyorum, yanıma gel, sana ihtiyacım var”. Ağladığında onu dakikalarca bir başına bırakmayın.**
- ★ **İçgüdüsel annelik yaklaşımı, içinizdeki sese güvenmenizi söyler. Başkalarının ne söylediği değil, içinizdeki duyarlı ses ne söylerse onu duymaya çalışın ve ona göre yaklaşın bebeğinize.**
- ★ **Yorulduğunuzda yardım alın. Babayı bebek bakımına daha çok dahil edin. Bebeğiniz uyduğunda ise sizi enerjiyle dolduracak şeyler yapın.**