

# Terme Zübeyde Hanım Anaokulu Çocuklarda Uyku Problemi



## Okul Öncesi Dönemde Uyku (3-5 yaş):



Bu dönemdeki çocuk bir gününün 11-12 saatini uykuda geçirir. Beş yaşındaki çocukların çoğu gündüz uykusunu bırakır. Bu dönemde çocuğun tutarlı yatma ve uyanma zamanının ayarlanmasına gereksinimi vardır. Uyku siklusu 90 dakikadır ve yüksek düzeyde yavaş dalga uykusunun görüldüğü bir uyku örüntüsü vardır. Uykuya dalma güçlükleri ve gece uyanmaları bu dönemde de görülmektedir.

Okul öncesi dönemde şiddetli uyku sorunları yaşayan çocuklarda yaralanmaların ve yaralanma eğilimli davranışların daha sık görüldüğü belirlenmiştir.

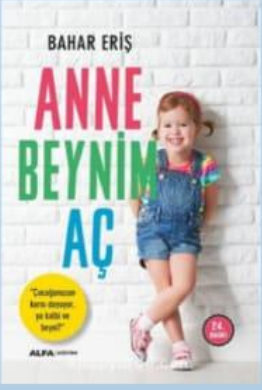


Bu dönemde uyku sorunlarının %25-50 oranında görüldüğü, obstrüktif uyku apnesi sendromunun 3-7 yaş arasında en yüksek oranda gözlendiği belirtilmiştir. Okul öncesi dönemdeki çocuklarda uyku-uyanma bozukluklarının, az uyumanın davranış sorunları, zor mizaç, hırçınlık ve uyum güçlükleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Okul öncesi dönemdeki çocukların %30.4'ünün anneye birlikte uykuya daldığını, %24.3'ünün anne-babayla aynı yatağı paylaştığını saptamıştır. Uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları ile anne-baba tutumları arasında ilişki bulunmaktadır. Ev kadınlığını reddetme tutumu, geçimsizlik tutumu ve disiplin tutumu çocuklarda uyku sorunları görülmesine yol açmaktadır.



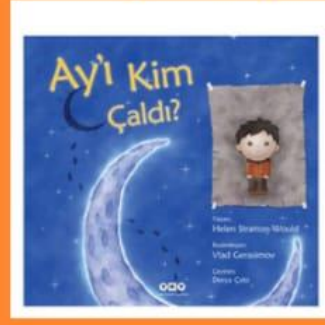


Büyükler için kitap önerisi



# Çocuklarda Uyku Problemi

Çocuklar için kitap önerisi



Çalışmalar uyku bozuklukları görülen bebeklerde daha sonra çocukluk döneminde kronik uyku sorunları gelişebildiğini göstermiştir longitudinal izleme yaptığı çalışmasında sekiz aylıkken uyku sorunları yaşayan çocukların üç yaşına geldiklerinde uyku sorunlarının devam ettiğini, başlangıçta uyku sorunu olmayan çocukların ise %26'sının üç yaşına geldiğinde uyku sorunları ortaya çıktığını saptamıştır. Gelişimsel yetersizliği olan çocuklarda uyku sorunlarının sık yaşandığı bildirilmektedir. Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda karanlıkta uyuyamama, uykuda huzursuzluk, gece uykudan uyanma, uykuda kabus görme, uykuda konuşma, uykuda diş gıcırdatma sorunları görülmektedir. Enürezisi olan çocuklarda uyku kalitesinin olumsuz etkilendiğini saptamışlardır.


Fiziksel, cinsel istismara uğrayan ve travma geçiren depresyon, anksiyete bozukluğu gibi psikolojik sorunları olan çocuklarda uyku bozuklukları sık görülmektedir. Eşler arasındaki sorunların, stres, anksiyete ve depresyonun çocuğun gece sık uyanmasına yol açtığı açıklanmıştır. Bunun yanında çocukların kalıcı uyku sorunlarının olması annelerin de duygularını etkilemektedir.


**Astım, juvenil romatoid artrit, orak hücre anemisi, kanser, kistik fibrozis gibi hastalıklarda çocukların uyku ve uyanma örüntüleri bozulmaktadır. Juvenil romatoid artritli olan çocuklar akut ve kronik ağrı nedeniyle geceleri uykudan sık sık uyanmakta, uyku süreleri azalmakta ve gündüz uykusuzluk yaşamaktadırlar. Özellikle astım ve kistik fibrozis gibi solunum yolu hastalıkları çocuklarda uyku bozukluklarına yol açmaktadır. Kronik böbrek yetmezliği olan çocukların %58.5'inde uyku bozukluğu belirtileri gözlenmiştir. Çocuklarda hastalığa bağlı yaşam kalitesi bozuldukça uyku sorunları da artış göstermektedir**






# ÖNERİLER

 Anne babalar çocuğun uyku düzenine saygı duymalı, uyku saatiyle ilgili rutinler oluşturmalı, bu rutinleri sevecenlikle uygulamalıdır.  
Bir çocuk yatmak istemediği zaman bunun çeşitli nedenleri olabilir.

 Çocuğun uyku saatlerindeki değişiklikler, anne-babanın çocuğun uyku gereksinimi yanlış yorumlaması, çocuğun gereksiniminden fazla uyumasının istenmesi, aile içindeki sorunlar ya da çocuğun korkuları bu nedenlerden bazıları olabilir.(Ward ve ark. 2007)


 Bütün bu durumlar gözden geçirilmeli ve önlemler alınmalıdır.


 Çocukların okul ve tatil günlerinde yatış kalkış saatleri aynı olmalıdır.

 Küçük çocukları yatırdıktan sonra çocukla bir süre beraber olup onu sakinleştirme (okşamak, kitap okumak, masal anlatmak vb.) ya da sevdiği bir oyuncakla uyumasına izin vermek yararlı olabilir.

 Yatağa gitme zamanı yaklaştığında sesiz bir ortam yaratılmalı, yatmadan önce yüksek enerji gerektiren oyun ve aktivitelerden kaçınılmalıdır.

 Çocuk aç yatırılmamalı ve uykudan en az 2 saat önce ağır yemeklerden kaçınılmalıdır.

 Çocuk, gün içinde kafein içeren çay, kahve, çikolata gibi içeceklerden uzak durmalıdır.

 Sağlıklı bir uyku için çevre de önemli bir etmendir. Bu nedenle çocuğun yatak odasının uygun ısıda ve karanlıkta olması gereklidir. Yatak odalarında TV bulunmamalıdır. Bunun yanında çocuk odası boş zaman geçirmek ya da ceza vermek gibi farklı amaçlarla kullanılmamalıdır.



# ÇOCUKLARDA UYKU PROBLEMİ



## SONUÇ OLARAK:

Çocukluk döneminde uyku sorunlarına sık rastlanmaktadır. Uyku sorunları görülen bebekler çocukluk dönemine geldiklerinde kronik uyku sorunları gelişebilmektedir.



Bu nedenle sağlam çocuk izlemlerinde çocukların uyku davranışları ve sorunlarına ilişkin değerlendirmeler yapılması ve sorunlar erken dönemde tanımlanarak ailelere uykuya ilişkin danışmanlık yapılması önemlidir.

Hazırlayan:  
Uzm. Okul Öncesi Öğretmeni Sevgi DEMİRBAŞ