

İçindekiler

Yazarın Notu	5
Giriş.....	7
1. Gece Ebeveynliği Neden Önemlidir?	11
2. Bebekler Nasıl Uyur?.....	21
3. Bebekler Nasıl Şekerleme Yapar?	31
4. Besleme Yöntemi Bebeğin Uykusunu Nasıl Etkiler?	41
5. Gece Memeden Kesmek mi, Kesmemek mi?	48
6. “Bebek Uykusu Uzmanının” Tarihi ve Etkisi.....	58
7. Bebek Uykusunun Kültürel Göstergeleri.....	70
8. Birlikte Uyuma ve Yatağı Paylaşma: Efsaneye Karşı Gerçek.....	77
9. ABÖS Bilimi.....	90
10. Uyku Konusunda İstenmeyen Tavsiyeler ve Eleştiri Musibeti.....	101
11. Bitkinlikle Baş Etmek	110
12. Ebeveynlerin Hikâyeleri	120
Sonuç.....	138
Referanslar	140
Teşekkür.....	151
Yazar Hakkında	152
Dizin.....	153



Yazarın Notu



Bu kitaba kendim, amaçlarım ve umutlarım hakkında birkaç söz söyleyerek başlamak istiyorum.

On beş yıl önce ilk bebeğime hamile kaldım. şaşırtıcı bir şekilde anne olmak benim için kolay ve içgüdüsel bir durumdur. Ancak maalesef anneliğimin ilk birkaç yılını bu içgüdüyü sabotte ederek geçirdim. Doğum ncesi grubundaki diğer müstakbel anneler gibi, ben de o sırada revaçta olan tüm “bebek eğitimi” kitaplarını okudum. Okuduklarımdan nefret ettim fakat “uzmanları” sorgulamanın haddim olmadığını düşünüyordum. İlişkide olduğum sağlık uzmanlarının da desteklediği bu kitaplarda yazan tavsiyeleri gerektiği gibi uyguladım. Oğlum ağlayarak uyurken yatak odasının kapısının dışında durduğum gece hayatımın en kötü anılarından ve en pişman olduğum hareketlerimden biridir. Bu olayla ilgili hissettiğim suçluluk duygusunu aşsam da –ne de olsa bunu ocuğumun iyiliği için yaptığımı düşünüyordum- pişmanlık duygum hep içimde kaldı.

Diğer üç çocuğum doğduğu zaman içimde bir şeyler uyanıldı. Tüm o kitapları pe attım ve kalbimin sesini dinlemeye başladım. Onlar hiç ağlayarak uyumadılar; bana ihtiyaç duydukları her an yanlarındaydım ve bir anlamda buna benim de ihtiyacım vardı. Bunun kolay olduğunu söylemeyeceğim, değildi. Son derece yorucuydu. Beş yıl boyunca sürekli bitkin ve

uykusuz bir haldeydim. Pek çok defa bu seçimimi sorguladım ve yine pek çok defa kendimi uykunun kollarına bırakmama ramak kaldı; fakat ne zaman vazgeçmeyi düşünsem hep oğlum hıçkırarak uykuya dalarken kapısının önünde durduğum o gece aklıma geldi. Bu anı, devam etmeme ve daha hassas, daha şefkatli bir yolda kalmama yardım etti.

O zamandan beri binlerce ebeveynle çalıştım. Hepsi de uykusuzluktan bitkin düşmenin verdiği umutsuzlukla başa çıkmaya, çocukları için en iyisini yapmaya ve ebeveynlik içgüdülerine uygun davranmaya çalışıyordu. Bu konuda öğrendiğim ilk şeylerden biri uykusuz gecelerin geçici olduğuydu. Bir daha hiç deliksiz bir gece uykusu çekmeyeceğinizi zannetseniz bile bunun doğru olmadığına yemin edebilirim. Bu dönem ne kadar zor olsa da geçicidir. Sona erecektir. Şimdi bu dönemin sona ermesini ne kadar istesiniz de bebeğinizi tekrar kollarınıza almak isteyeceğiniz günler ve geceler olacaktır. Hayatınızın geri kalanı boyunca sahip olacağınız anılar birkaç saat daha fazla uyumaktan çok daha değerlidir. Bu dönemi ben de yaşadım. Bunu yaşayan o kadar çok aileyle birlikte çalıştım ki. Bir gün siz de öteki tarafa geçecek, bu ilk haftaların ve ayların ne kadar önemli ve değerli olduğunu anlayacaksınız. Seçimlerinizin ne kadar önemli olduğunu anlayacak, bunlardan pişman olmayacak ve gurur duyacaksınız.

Bu kitap sadece ebeveynler için yazılmadı. Kitabımın sağlık uzmanları ve yeni ebeveynlerle çalışanlar için yararlı bir kaynak olmasını umuyorum. Bebeklerin uykusunu yönetme ve bu konuyla ilgili anlayış ve beklentilerde artık dünyanın her yerinde bir değişikliğin zamanının geldiğine inanıyorum, onun için bu kitabı okuduğunuz ve bu değişimin öncülerinden biri olduğunuz için teşekkür ederim. Yapacağınız katkılara büyük ihtiyaç var.

Giriş

Bebek ağlaması herhalde en huzursuz edici, en dayanılmaz sestir. Bunun haklı bir sebebi vardır. Bebekler bize bir şeye ihtiyaçları olduğunu iletmek için ağlarlar. Bu, açlık veya susuzluk, rahatsızlık veya ağrı gibi fiziksel bir ihtiyaç olabileceği gibi, avutulmaya ve insan temasına yönelik bir şey de olabilir. Bütün bu ihtiyaçlar aynı ölçüde önemlidir.

Bir bebek ağladığı zaman, bebek bizim olsa da olmasa da, içgüdüsel olarak onunla ilgilenmek isteriz. Bir bebeğin ağladığını duyduğumuz zaman bedenimiz tepki verir; nabzımız hızlanır ve alarma geçeriz. Bu, özellikle sinir bozucu ve dikkat çekici bir sestir. Bu tepki sadece insanlarda değil, bütün memelilerde görülür. Bizler bebek ağlamasından rahatsız olacak ve buna tepki verecek bir donanımına sahibiz. Bir bebeğin ağladığını duyduğumuz zaman DNA'mız bizi onu kaldırıp rahatlatmaya yöneltecek şekilde programlanmıştır. Bu tepki türümüzü koruyan bir mekanizmadır. Eğer insan ırkı hayatta kalacaksa küçüklerimizi korumamız şarttır.

Bu temel dürtüler saate göre düzenlenmez. Bir bebeğin ağlaması gündüz olduğu kadar gece de ciddidir. İhtiyaçlar güneş batınca azalmaz. Hangi vakit olursa olsun bir bebeğin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları vardır. Yetişkinler olarak başımızı yastığa koyduğumuz an içgüdülerimiz azalmaz. O halde neden geceleri sadece bebeğin ağlamasını değil, ihtiyaçlarını

da göz ardı etmek olağandır? Bu soru, ben de dahil pek çok insanın kafasını karıştırmaktadır. İnsan olarak ne zaman bütün memeli akrabalarımızla bağımızı kopartıp sadece gündüz saatlerinde içgüdümüzü dinlemeye karar verdik? Ebeveynliğimizi 24 saatin sadece 12 saatine indirgemeye ne zaman karar verdik? Bu şekilde düşündüğümüz zaman, bebeğimizin gece ağlamasını göz ardı etmemiz çok gülünç. Bu gezegendeki en zeki canlı olsak da kesinlikle öyle davranmıyoruz!

“Gece ebeveynliği” konusunun masaya yatırılması ve toplumun bu konuya yaklaşımının (alınmak yok) değişmesi gerekiyor. Kendimize acilen sormamız gereken sorular şunlardır:

- Bebeklerin uykusu neden önemli?
- Hem bebeğin hem de ebeveynin ihtiyaçlarını karşılamak mümkün mü?
- Bir bebeğin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına karşılık vermediğimiz zaman ne olur?

1. Bölümde bu soruları ele alacak ve uyku söz konusu olduğunda *homo sapiens*ler bağlamında nelerin yanlış gittiğini inceleyeceğiz. 2, 3 ve 4. Bölümlerde, bebeklerin uykusunu yetişkinlerin ve diğer türlerin bebeklerinin uykusuyla karşılaştırarak insanların bebeklerinin uykusunun biyolojisini anlamaya çalışacağız. Normal bebek uykusunu incelemekle başlamak önemli, bu da anne sütüyle beslenen bir bebeğin nasıl uyuduğunu anlamak demektir; çünkü emzirmek biyolojik olarak bizim türümüz için normaldir. Diğer türlerin sütüyle beslediği zaman bebeklerin uykusuna ne olduğuna da bakacağız. Pek çok insan “biberon vermenin” bir bebeğin daha fazla uyumasını sağlayacağına inanır fakat araştırmalar bunu doğruluyor mu? Çoğu ebeveyn için bebeklerinin gece uykusu başlıca endişe kaynağıdır, ancak kısa süreli gündüz uykuları da strese ve kaygıya neden olabilir ve bu nedenle 3. Bölüm sadece gündüz yapılan kısa şekerlemeleri irdelemeye ayrıl-

mıştır. Bilim bize bu gündüz kestirmelerinin nasıl olması gerektiğini söylüyor ve biz genellikle buna nasıl ket vuruyoruz?

5. Bölüm gece beslemelerinin ne zaman “anormal” sayılacağı sorusunu ele alıyor. Bir bebek ne zaman geceleri süte ihtiyaç duymayacak kadar büyümüş olur? Bir çocuğun hiçbir şey yiyip içmeden gece boyunca uyuması gereken bir yaş var mıdır? Ebeveynler gece süt vermeyi hiç kesmezlerse ne olur? Bebeği gece beslemek “kötü bir alışkanlık” mıdır? Bu, bebeklerin sürekli uyanmasına mı yol açar? Bu sorular hakkında pek çok insan ve ebeveyn çeşitli fikirlere sahiptir fakat gerçek durum ne, kanıtlar ne söylüyor? Bebeklerin uykusu hakkında bildiğimizi düşündüğümüz şeylerin çoğunun yanlış olduğu ortaya çıkmıştır.

6. ve 7. Bölümler bebek uykusuna tarihsel ve kültürel açıdan yaklaşıyor. Şimdi olduğumuz yere nasıl geldik? Her zaman bebeklerin uykusuyla bu kadar boğuştuk mu, yoksa atalarımız için gece ebeveynlik yapmak daha mı kolaydı? Onlardan ne öğrenebiliriz? Bebek uykusu dünya çapında bir mesele mi, yoksa dünyanın belli kısımlarında daha sorunlu bir konu mu? Sorun gerçekten bebeklerimiz mi, yoksa suç günümüzün Batılı yaşam tarzı mı? Medyanın, uzmanların ve sağlık çalışanlarının verdiği tavsiyelere ve bilgilere güvenebilir miyiz? Beni en çok ilgilendiren soru ve sorunların bazıları bunlar. İçinde bulunduğumuz açmazı bizim kendimizin yarattığı gerçeği rahatsız edici olsa da, bunu masaya yatırmak gerekiyor.

8. ve 9. Bölümler tedirgin edici Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS), birlikte uyuma ve yatağı paylaşma konularını ele alıyor. Bunlar birbiriyle bağdaşmayan üç sözcük olsa da maalesef kavrayış ve anlayış eksikliği yüzünden genellikle bağdaştırılmaktadır. Benim amacım bunları birbirinden kesin olarak ayırmak.

10. ve 11. Bölümler bir bebeğin ebeveyni olmanın birtakım pratik yönlerini ele alıyor. Evet, bebeklerin uykusu önemlidir ama yetişkinlerin uykusunun da önemli olduğunu unutmamak

gerekir. Burada önemli olan bütün aile üyelerinin ihtiyaçlarının göz önüne alındığı ve –ideal olarak- karşılandığı bir denge bulmaktır. Bitkinlik, yeni ebeveynlerin çok yaygın hissettiği bir duygudur ve bize bir bebeğin hayatının ilk yılında kaç saat uykusuz kalacağımız sık sık hatırlatılır. 10. Bölüm bitkinliğin nasıl asgari düzeye indirgenebileceğinin yollarını ele alıyor.

“O iyi mi?” sorusu yeni ebeveynlerin gözlerini devirerek iç çekmelerine yol açar ve genellikle bu soruyu, siz istemeden aile üyelerinden sokaktaki insanlara kadar verilen öğütler izler. Bu öneriler genellikle iyi niyetlidir ama ebeveynlerin şüphelerinin ve kaygılarının artmasına yol açabilir. Bu nedenle 11. Bölüm ebeveynlerin uyku konusunda verilen ve özellikle kendi seçtikleri yöntemlere ters düşen veya daha da kötüsü onları eleştiren tavsiyelerle baş etmelerinin yollarını ele alıyor.

Son olarak, benim fikrime göre, hiçbir ebeveynlik kitabı bebekler konusunda gerçek uzmanların, yani ebeveynlerin kendi hikâyeleri olmadan tamamlanmış sayılmaz. 12. Bölüm bunu yaşayan ve canlarının çıktığını ve sabırlarının tükendiğini hissetmenin nasıl bir şey olduğunu bilen ve yine de ayakta kalan ebeveynlerin hikâyeleriyle dolu. Bunların bana olduğu gibi size de ilham vermesini umuyorum.

Bebeklerin uykusu pek çok nedenle önemlidir. Bebeklerimize dünyaya geldikleri ilk haftalardaki ve aylardaki davranışımız hayatlarının geri kalanında onları etkileyecek, hatta şekillendirecektir. Bu bebekler büyür ve kendi çocukları da dahil olmak üzere başkalarının hayatı üstünde güçlü etkilerde bulunurlar. Bebeklerin uykusu ve yetişkinlerin bununla baş etme tarzı önemlidir, çünkü nihayetinde hepimizin geleceğini etkileyen zincirleme bir rolü vardır.

Dikkat: Bu kitap esas olarak on iki aya kadar olan bebeklerin uykusuyla ilgilenmekte, bilgiler vermektedir. Yine de burada verilen bilgilerin büyük kısmı daha büyük bebekler ve yeni yürümeye başlayanlar için de geçerlidir.