

Emzirme ve Uyku

Prof. Dr. Atilla ifci

Bebeginizin gece sık uyanması, emmek istemesi ve size yakın olmak istemesi çoğu zaman bir sorun değildir. Erken bebeklik döneminde bu ihtiyaçlar doğaldır.

1. Gece emzirmesi neden normaldir?

Yenidoğan bebeklerin mide kapasitesi küçüktür. Bu nedenle özellikle ilk haftalarda gece ve gündüz sık sık emmek isterler. Bir bebeğin 24 saat içinde yaklaşık 8-12 kez emmesi normal kabul edilir. Bu emmeler her zaman aynı saatlerde olmaz; bebeğiniz bazen kısa aralıklarla, bazen de daha uzun aralarla emmek isteyebilir.

Bebeklerin biyolojik saatleri zamanla geliştiiğinden, doğduklarında gece-gündüz düzenine sahip değildir. Gece emzirmesi bu süreçte yalnızca beslenme anlamına gelmez; bebeğin sakinleşmesine, güvende hissetmesine ve uykuya daha kolay geçmesine de yardımcı olur.

Ayrıca gece emzirmesi annenin süt üretimini de destekler. Bebek gece emdikçe süt yapımını sağlayan hormon olan prolaktin salgılanması artarak süt yapımı devam eder. Bu nedenle gece emzirmelerini azaltmaya çalışmak süt miktarını olumsuz etkileyebilir.

2. Emzirilen bebekler daha mı kötü uyur?

Emzirilen bebekler geceleri daha sık uyanabilir. Ancak bu, mutlaka daha az uyudukları anlamına gelmez. Burada önemli olan yalnızca bebeğin kaç kez uyandığı değildir; annenin gece ne kadar süre uyanık kaldığı ve yeniden uykuya ne kadar kolay dönebildiğı de önemlidir.

Doğrudan emzirme anne ve bebeğin tekrar uykuya dönmesini kolaylaştırabilir. Emzirme ile salgılanan hormonlar annenin uykularını daha dinlendirici hale getirir. Buna karşılık biberon hazırlamak, süt sağmak, ışıkları açmak, bebeği başka bir odadan almak veya uzun süre ayakta kalmak annenin uykusunu daha fazla bölebilir. Yapılan çalışmalar da bebeğini emziren annelerin uyku kalitesinin mama veren annelere göre daha iyi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle amaç, her gece uyanmasını tamamen ortadan kaldırmak değil, gece bakımını anne ve bebek için daha güvenli ve daha az yorucu hale getirmektir.

3. Anne sütü bebeğin uyku ritmini nasıl destekler?

Anne sütü, günün saatlerine göre değişen canlı bir besindir. Bu durum “krononutrisyon” olarak adlandırılır. Gece sütünde bulunan melatonin gibi bazı destekleyici maddeler, bebeğin zamanla geceyi ve gündüzü ayırt etmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle gece emzirmeleri yalnızca bebeğin beslenmesini değil, biyolojik saatinin ve uyku düzeninin olgunlaşmasını da destekleyen doğal bir süreçtir.

Annenin akşam ve gece saatlerinde karanlık, sakin bir ortamda dinlenmesi melatonin salgısı için önemlidir. Parlak ışık, telefon ekranı ve fazla uyarıcı ortam, annedeki melatonin miktarını azaltarak hem annenin hem de bebeğin tekrar uykuya dalmasını zorlaştırabilir.

Sağılmış süt kullanılıyorsa, üzerine sağım tarihiyle birlikte saati yazmak, mümkün olduğunca gece sağılan sütün gece, gündüz sağılan sütün gündüz verilmesi bebeğin ritmini destekleyebilir.

4. Geceyi daha kolay geçirmek için neler yapılabilir?

İlk aylarda gece emzirmeleri bebeğin beslenmesi, süt üretiminin desteklenmesi ve anne-bebek yakınlığı açısından normal ve beklenen bir durumdur. Bu dönemde amaç gece emzirmelerini kesmek değil, geceyi anne için daha sakin ve daha az yorucu hale getirmektir. Bazı düzenlemeler annenin emzirme sonrası tekrar uykuya dönmesini kolaylaştırabilir. Bunlar şöyle sıralanabilir:

- Odayı mümkün olduğunca loş, sessiz ve sakin tutun.
- Telefon ekranı, parlak lamba ve gereksiz konuşmalardan kaçının.
- Bebeğiniz sadece idrar yaptıysa, pişik yoksa ve rahatsız görünmüyorsa her uyanışta bez değiştirmek gerekmez.
- Kusma/karında şişlik ya da huzursuzluk yoksa her emzirmeden sonra uzun süre gaz çıkarmaya çalışmak şart olmayabilir.
- Gündüz destek istemekten çekinmeyin. Ev işleri ve diğer sorumluluklar mümkün olduğunca paylaşılmalıdır.
- Bebek uyuduğunda annenin de kısa süre dinlenmesi gece emzirmelerinin daha kolay tolere edilmesini sağlar.

5. Güvenli uyku için en önemli noktalar

Bebeğin anneye yakın olması gece emzirmeyi kolaylaştırabilir. Ancak bu yakınlık sağlanırken güvenli uyku ortamı mutlaka korunmalıdır. Bebeğinizi her uykuda sırtüstü, sert ve düz bir zeminde; yastık, örtü, oyuncak gibi yumuşak materyaller olmadan yatırın. İlk aylarda, özellikle ilk 6 ayda, bebeğin anneye aynı odada ancak ayrı bir uyku alanında uyuması en güvenli yaklaşımdır. Anne yanı beşiği bu nedenle uygun bir seçenek olabilir.

6. Mama veya erken ek gıda uyku için çözüm mü?

“Gece mama ver, daha uzun uyur” veya “Erken ek gıdaya başla, uykusu düzelir” gibi öneriler sık duyulabilir. Ancak bebeğin daha uzun uyuması amacıyla erken dönemde mama ya da katı gıda başlamak doğru bir çözüm değildir. Mama verilmesi emzirme sıklığını azaltabilir, süt üretimini olumsuz etkileyebilir ve bebeğin yalnızca anne sütü alma süresini kısaltabilir. Bu nedenle hekim tarafından önerilmedikçe, özellikle de gece uzun uyuması için mama başlanmamalıdır. Öncelik beslenmeyi değiştirmek değil; bebeğin ihtiyaçlarını, annenin dinlenmesini ve gece bakımının aile içinde nasıl paylaşılacağını birlikte değerlendirmek olmalıdır.

Sonuç olarak, sık emmek, yakınlık istemek ve gece uyanmak erken bebeklik döneminde çoğu zaman doğaldır. Amaç, bebeği zorla uzun uyutmak değil; emzirmeyi, güvenli uykuyu ve annenin dinlenmesini birlikte korumaktır. Destek istemek, dinlenmeye çalışmak ve gece bakımını kolaylaştırmak hem sizin hem de bebeğinizin iyilik halini güçlendirir.

Kaynaklar

1. Academy of Breastfeeding Medicine. Klinik Protokol #37: Fizyolojik Bebek Bakımı - Küçük Bebeklerde Gece Emzirmesinin Yönetimi.
2. Sözlü S, Şanlıer N. Sirkadiyen ritim, sağlık ve beslenme ilişkisi. Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi. 2017; 2(2): 100-9.
3. Kikuchi S, Nishihara K, Horiuchi S, Eto H. The influence of feeding method on a mother's circadian rhythm and on the development of her infant's circadian rest-activity rhythm. Early Human Development. 2020; 145: 105046. doi: 10.1016/j.earlhumdev.2020.105046.

4. McKenna JJ, McDade T. Why babies should never sleep alone: a review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding. *Paediatric Respiratory Reviews*. 2005; 6: 134-52.
5. Moon RY and AAP Task Force on Sudden Infant Death Syndrome. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Evidence Base for 2016 Updated Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. *Pediatrics*. 2016; 138(5): e20162940.
6. Cohen Engler A, Hadash A, Shehadeh N, Pillar G. Breastfeeding may improve nocturnal sleep and reduce infantile colic: potential role of breast milk melatonin. *European Journal of Pediatrics*. 2012; 171(4): 729-32.
7. Ardura J, Gutierrez R, Andres J, Agapito T. Emergence and evolution of the circadian rhythm of melatonin in children. *Hormone Research*. 2003; 59(2): 66-72.