



Yorgunluk Sinyalleri Size Ne Anlatıyor?

Yorgunluk sinyalleri çocuğunuzun artık daha fazla uyaran almak istemediğinin ve uyku zamanının geldiğini anlatır. Uyku sağlıklı büyüme ve gelişmenin altın anahtarlarından biridir. Vücudun ve zihnin dinlenmesi, duyguların düzenlenebilmesi, büyüme hormonu gibi birçok hormonun salgısının artışı uykuda gerçekleşir. Kaliteli bir uyku herkes için özellikle de büyüme ve gelişmenin en hızlı döneminde olan çocuklar için çok önemlidir. Bebeğinizi zamanında uykuya götürememek yorgunluğun haddinden fazla artmasına dolayısı ile uykuya zor dalma, sık uyanma ve huzursuz uykuya sebep olabilir. En uygun zaman erken uyku sinyallerinin başladığı zamandır ancak bu sinyaller bebekten bebeğe göre değişir. Bu yüzden bebeğinizi iyi gözlemlemeniz size yardımcı olacaktır. Bazı bebekler ise bu sinyalleri çok net göstermezler. Bu nedenle eğer bebeğinizin uyku sinyallerini anlamakta zorlanırsanız kendinize karşı acımasız davranmayın.

Peki erken ve geç uyku sinyalleri neler?



Erken Uyku Sinyalleri Nel Demek?

Çocuğunuzun artık uyku için hazır olduğunu ifade eden işaretlerdir. Uykuya götürmek için bundan daha iyi bir zaman olamaz.

- Kızarmış gözler
- Gözlerini ovuşturma
- Bakım verene sürekli sokulma hali
- Kulaklarıyla oynama
- Gerinme
- Esneme
- Gözlerini kırıştırma veya odaklanmada zorlanma, boş bakış
- Kaslarını çatma
- Parmak emme



Geç Uyku Sinyalleri Ne Demek?

Eğer çocuğunuzda bu işaretleri görüyorsanız aşırı yorulduğunu ve uykuya götürmek için daha hızlı hareket etmeniz gerektiği sonucunu çıkarmalısınız. Bu dönemde uykuya dalmakta zorlanabilir ve uykusu biraz daha huzursuz geçebilir.

- Aşırı huzursuzluk, ağlama
- Kendini geriye doğru atma, sürekli kıvranma
- Elleri yumruk yapma
- Gözlerini sertçe ovuşturma
- Yüzünü tırnaklama
- Saclarını çekiştirme
- Sakinleşmekte zorlanma, sürekli sallanma ihtiyacı
- Ayaklarını karnına doğru çekip itme

