

Sevgili anne babalar;

Çocuklar uyku sırasında büyümektedir. Çocuk ne kadar küçükse, uyku ihtiyacı da o kadar fazladır. Düzenli uyuyan çocuklarda öğrenmenin daha net, hafızanın daha güçlü olduğu ortaya konmuştur. Yeterince uyuyamayan çocuklarda obezitenin daha sık olduğu, abur cubur yeme, fazla kalorili içecekler içme ve televizyon ya da bilgisayar karşısında geçirilen sürenin daha fazla olduğu görülmektedir. Bilimsel araştırmalar küçük yaş çocuklarda uyku eksikliğinin hiperaktivite, anksiyete ve depresyon artırdığını göstermiştir. Bir haftalık süre içinde 3-4 gün ve fazlası uykunun çocuklar için gerekli olduğu gösterilmiştir. Bu süre de gün başına en az 11–12 saat uyku demektir.

Çocuğunuzun uykuya yatma zamanının mutlaka gece 22.00'den önce olması sağlanmalıdır. Bunu sağlamak her zaman çok kolay olmayabilir. Sağlıklı uyku alışkanlığının oturtulması önemlidir. Işıkların akşam yemeğinden hemen sonra yavaş yavaş azaltılması, yatak odalarının ekrandan arındırılarak odada karartıcı perde kullanılması, hareketli aktivitelerin akşam saatlerinde tercih edilmemesi,



OCAK 2022

- Aşağıdaki tablo; 1 yaşından 18 yaşına kadar önerilen uyku saatlerini göstermektedir. Tablo, Boston Üniversitesi'nde uyku ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde hazırlanmıştır.

		Toplam uyku	Gece uykusu	Gündüz uykusu	Uyku Sayısı (1.5-2 saatlik)
Hafta	YAŞ				
	1	16	Varied	Varied	Varied
	1	14	Varied	Varied	Varied
Aylar	3	13	8 1/2	4 1/2	3 - 4
	6	12 1/2	9 1/4	3 1/4	2 - 3
	9	12 1/4	9 1/2	2 3/4	2
	12	11 3/4	9 1/4 - 10 1/4	1 1/2 - 2 1/2	1 - 2
	18	11 5/8	9 5/8	2	1
	2	11 1/2	9 5/8	1 7/8	1
Yıllar	3	11 1/4	9 3/4 - 11 1/4	0 - 1 1/2	0 - 1
	4	11	10 - 11	0 - 1	0 - 1
	5	10 3/4	10 3/4	0	0
	6	10 1/2	10 1/2	0	0
	7	10 3/8	10 3/8	0	0
	8	10 1/4	10 1/4	0	0
	9	10 1/8	10 1/8	0	0
	10	10	10	0	0
	11	9 7/8	9 7/8	0	0
	12	9 3/4	9 3/4	0	0
	13	9 5/8	9 5/8	0	0
	14	9 1/2	9 1/2	0	0
15	9 1/4	9 1/4	0	0	
16	9 1/8	9 1/8	0	0	
17	9	9	0	0	
18	9	9	0	0	

Kaynak: Ferber, R. (2011). Çocuklarda Uyku Sorunları ve Çözümleri, [Gün Yayıncılık](#).