

# Sıfır-On İki Aylık Bebeklerin Uyku ve Dışkılama Özellikleri, Beslenme Şekli ve Sorunları ile İlişkisi\*

## The Relationship between the Sleep and Defecation Characteristics of Zero- to Twelve-Month-Old Babies and Their Feeding Method and Problems

ZEKİYE KARAÇAM\*

MELEK NUR DİNÇER\*\*

\* Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi olarak yapılmıştır. Çalışma, 03-05 Mayıs 2018 tarihlerinde Amasya'da düzenlenen 5. Uluslararası & 9. Ulusal Ebelik Öğrenci Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

### ÖZ

**Amaç:** Araştırma, sıfır-on iki aylık bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri, beslenme şekli ve sorunları ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışma analitik-kesitsel olarak, Aydın Koçarlı ilçesi Toplum Sağlığı Merkezine bağlı aile hekimliği birimlerinde kayıtlı olan 0-12 aylık 159 bebeğin annesi ile yapılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan soru formu ile Mart 2016 ve Aralık 2017 tarihleri arasında toplanmış, tanımlayıcı istatistikler ve ki-kare testi ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmada annelerin yaş ortalaması 28.31±5.16 yıl ve çoğunun ilköğretim (29.9%) eğitime sahip olduğu bulunmuştur. Bebeklerin ortalama 4.87±3.04 aylık olduğu, %26.4'ünün hâlen yalnızca anne sütü aldığı ve %39.6'sının karışık beslendiği, %95.0'ında herhangi bir beslenme sorunu bulunmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada bebeklerin gündüz uyku saati ortalamasının 3.31±1.81 ve gece uyku saati ortalamasının 9.08±1.80 olduğu saptanmıştır. Annelerin çoğu bebeklerinin gündüz 3-4 (%42.3) ve gece 8-10 (%56.0) saat uyduklarını bildirmişlerdir. Annelerin %49.7'si bebeklerinin gece ve gündüz düzenli bir şekilde uyduğunu, %27.0'ı uykuya dalmada güçlük ve %5.7'si az uyuma sorunu olduğunu bildirmişlerdir. Annelerin %60.3'ü bebeklerinin her gün düzenli olarak, daha çok da bir (%21.8), iki (%50.5) ve üç (%20.8) kez dışkı yaptığını, %8.2'si dışkılamada sorun bulunduğunu bildirmişlerdir. Yapılan ki-kare analizinde, bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri ve sorunlarının, bebeğin yaşı, beslenme şekli ve beslenme sorunu bulunma durumuna göre değişiklik göstermediği saptanmıştır.

**Sonuç:** Araştırmada bebeklerin çoğunun düzenli uyuma ve dışkılama özelliklerine sahip olduğu ve bu özelliklerin beslenme durumuna bağlı

### ABSTRACT

**Aim:** To determine the relationship between the sleeping and defecation characteristics of zero- to twelve-month-old babies and their feeding method and problems.

**Methods:** This analytic-cross sectional study was conducted with the mothers of 159 babies (0-12 months) who were registered in the family medicine departments of a community health center in Aydın, Koçarlı district. The data were collected with a questionnaire prepared by the researchers between March 2016 and December 2017. Data were analysed with descriptive statistics and chi-square test.

**Results:** The mean age of the mothers in the study was 28.31±5.16 years, and most of them completed primary school (29.9%). It was determined that the infants had a mean of 4.87 ± 3.04 months, 26.4% of them were still breastfed, 39.6% had mixed feedings, and 95.0% of them did not have any feeding problems. The study determined that the mean daytime sleep duration of the babies was 3.3 ± 1.81, and the mean night sleep duration was 9.08±1.80. Most of the mothers reported that their babies sleep 3-4 (42.3%) and 8-10 (56.0%) hours during the day. Of the mothers, 49.7% reported that their babies regularly slept in the night and daytime and had sleeping problems such as difficulty sleeping (27.0%) and little sleep (5.7%). Of the mothers, 60.3% reported that their babies defecated regularly every day, more than once (21.8%), twice (50.5%), and three (20.8%) times and 8.2% of them had a defecation problem. In the chi-square analysis, it was determined that the sleep and defecation characteristics and problems of the infants did not change in terms of the baby's age, feeding method, and feeding problems.

**Conclusion:** This study concluded that most of the babies had regular

\* Z Karaçam, Prof. Dr.  
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Aydın  
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:  
Zekiye Karaçam, Prof. Dr.  
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, AYDIN  
Tel: 0 256 213 88 66 Faks: 0 256 218 20 44  
e-posta: zkaraçam@adu.edu.tr

\*\* M N Dinçer, Uzman Ebe  
Aydın Koçarlı Toplum Sağlığı Merkezi, Aydın  
e-posta: meleknur\_1809@hotmail.com

olarak değişiklik göstermediği sonucuna varılmıştır. Bebeklerin izlem ve bakımı sırasında, uyuma ve dışkılama aktivitelerinin belirlenmesi, sorunların erken tanımlanması, olası ve var olan sorunların çözümünde bebeğe özel yaklaşımların oluşturulması sağlanabilir.

**Anahtar kelimeler:** Aktivite, bakım, çocuk sağlığı, dışkılama, günlük yaşam, uyku.

Uyku ve dışkılama, bebeklerin beslenmelerinden sonra gelen, en önemli günlük yaşam aktiviteleridir. Bebeklerin uyku ve dışkılama gibi temel gereksinimlerinin özellikleri, onların sağlıklarına ilişkin önemli veriler elde edilmesini sağlamaktadır. Bebekler doğumdan itibaren bir yaşına kadar bu alışkanlıklarını edinirler ve sürdürürler.<sup>(1-3)</sup> Çalışmalarımız sırasında annelerin günde ikiden fazla dışkılaması olan bebeğini ishali hastalık geçirdiği ya da her gün dışkılamayan bebeğini kabız olduğu, düzenli uyuyamayan bebeğini hasta oluğu biçimde değerlendirdikleri ve hastaneye ya da hekime başvurdıkları gözlenmektedir. Bu nedenle bebeklerin uyku ve dışkılama gibi temel gereksinimleri ve özellikleri, anne-babaları ve sağlık çalışanları tarafından yakından izlenmesi gereken önemli konulardır.

Bebekler yaşamın ilk bir yılının sonuna kadar zamanlarının çoğunu uykuda geçirirler. Uyku bebeklerin büyüme gelişmesi, özellikle de nörolojik gelişimi için önemlidir. Bebekler yaşamın ilk bir yılı süresince hızlıca uyku alışkanlıklarını geliştirirler.<sup>(2)</sup> Bebeklerin ilk iki aydaki gece uykusu yaklaşık 8.5 saatten 10-12 saate kadar artarken, gündüz uyku süresi giderek azalır ve 6 saatten 2.5 saate düşer. İlk bir yaş süresince gece uyanma ve uyanıklık azalarak, ilk iki ayda gecede iki kez uyanma ve bir saatten fazla uyanık kalmadan, birinci yılın sonunda bir kez uyanma ve yaklaşık yarım saat ya da daha kısa süre uyanık kalmaya düşer.<sup>(4,5)</sup> Diğer yandan bebeklerin uyku zamanı, süresi ve düzeni anne ve ailenin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Yapılan çalışmalarda, bebeklerin uyku alışkanlıklarının, annelerin stres ve depresyon yaşamaları ve aile fonksiyonları ile ilişkili olduğu bildirilmektedir.<sup>(6-8)</sup>

Yaşamın ilk aylarında bebeklerin dışkılama alışkanlıkları, beslenme şekline bağlı olarak değişiklik gösterdiği için literatürde dışkılama sıklığı ile ilgili net bir sayıya rastlamak güçleşmektedir.<sup>(9)</sup> Ancak, dışkılama sırasında güçlükle yaşama, zor dışkılama, dışkıda kan bulunması, laksatif kullanımı ve 72 saatten daha uzun aralıklarla dışkılama özelliklerinden iki ve daha fazlasının bulunması konstipasyon olarak tanımlanmaktadır.<sup>(1)</sup> Sağlıklı bir bebekte dışkılama alışkanlığı ile beslenme şekli arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Anne sütüyle beslenen bebeklerde konstipasyon çok enderdir. Özellikle anne sütüyle beslenen bebekler inek sütü ve formül mama ile beslenenlere göre daha sık ve yumuşak kıvamda dışkılamaktadırlar. Anne sütünden inek sütü, formül veya karışık beslenmeye geçiş döneminde konstipasyon olasılığı artmaktadır.<sup>(1,10)</sup>

sleeping and defecating characteristics and that these characteristics did not change according to their nutritional status and ages. During the follow-up and care of babies, it is recommended that sleeping and defecation activities be identified, problems be identified early, and baby-specific approaches be established in solving potential and existing problems.

**Keywords:** Activities, care, child health, defecation, daily living, sleep.

Ebe ve hemşirelerin, yaşamın ilk bir yılının süresince bebeklerin uyku ve dışkılama alışkanlıklarının oluşturulması ve izleminde önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Ebe ve hemşireler bebeklerin beslenme, büyüme-gelişme ve bağışıklama konularındaki izlem ve bakımlarının yanında, önemli günlük yaşam aktiviteleri olarak dışkılama ve uyku alışkanlıklarının da üzerinde durmalıdırlar.<sup>(11-13)</sup> Ayrıca gelişimsel bakımın temel bileşenlerinden biri olarak güvenli uykunun (uyku-uyanıklık düzeni) sağlanması da gerekmektedir.<sup>(14)</sup> Ebe ve hemşireler bebeklerin dışkılama ve uyku alışkanlıklarını sorgulayabilir ve annelere bu konuda bilgi verebilirler. Böylece “uyumadı, açtır” düşüncesi ile erken ek gıdaya başlama, “kabız olduğu için ilaç kullanımı ya da bazı zararlı geleneksel müdahalelerin (makatı uyarma gibi) kullanımı” gibi bebek sağlığını olumsuz etkileyebilecek uygulamalar önenebilir ve sağlıklı günlük yaşam aktivitelerinin oluşturulmasına katkı sağlanabilir.

Bebeklerin uyku ve dışkılama alışkanlıklarının bilinmesi, bu konudaki sağlık sorunlarının saptanması ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlayabilir. Literatür incelendiğinde, bebek ve çocukların uyku alışkanlık ve sorunlarını<sup>(15-18)</sup> ve dışkılama alışkanlıklarını<sup>(9,10,19)</sup> inceleyen bazı ulusal ve uluslararası çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Ancak bu konuda, özellikle uyku ve dışkılama alışkanlıklarının beslenme şekli ve sorunları ile ilişkisini ortaya koyan ve kültürel özelliklerimizi de yansıtan daha fazla bilgiye gereksinim olduğu düşüncesine varılmıştır. Çalışmadan elde edilen bilgilerin, bebeklerin uyku ve dışkılama aktivitelerinin izlenmesi, gelişebilecek anormal durumların tanımlanması ve mevcut literatüre katkı oluşması beklenmektedir.

### Araştırmanın Amacı ve Soruları

Araştırmanın amacı, sıfır-on iki aylık bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri ve beslenme şekli ve sorunları ile ilişkisini incelemektir. Araştırmada yanıtlanması hedeflenen sorular:

1. Sıfır-on iki aylık bebeklerin beslenme şekli nasıldır ve sorunları nelerdir?
2. Sıfır-on iki aylık bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri nasıldır?
3. Sıfır-on iki aylık bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri yaşı, beslenme şekli ve sorunlarına bağlı değişiklik gösterir mi?

## Yöntem

Bu çalışma analitik-kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Mart 2016-Aralık 2017 tarihleri arasında, Aydın Koçarlı İlçesi Toplum Sağlığı Merkezine bağlı Aile Hekimliği birimlerine kayıtlı olan 0-12 aylık 210 bebek oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme olasılıksız (gelişigüzel) örnekleme yöntemi ile bu bebeklerin 159'u alınmıştır.

Araştırmada gerekli örneklem hacminin hesaplanması, daha önce Aydın'da yapılan 1-6 aylık bebeklerin dışkılama alışkanlığına ilişkin çalışmaya dayalı olarak yapılmıştır.<sup>(19)</sup> Bu araştırmanın verilerine dayalı olarak, örnekleme alınması gereken en az birey sayısı G\*Power 3.1.9.2 ile effect size: 0.30,  $\alpha=0.05$ , power: 0.80 ve df: 9 alınarak hesaplanmış ve 174 olarak bulunmuştur. Çalışmaya alınma kriteri 0-12 aylık sağlıklı bebeğe sahip olma, alınmama kriterleri ise bebekte akut ya da kronik hastalık tanısı almış olma ve gastorintestinal sisteme ilişkin doğumsal anomalisi bulunma, annelerde ruhsal ve zihinsel sağlık sorunu olma idi.

Araştırma verileri, literatüre dayalı olarak hazırlanan,<sup>(4,11,16,20)</sup> bebekler ve annelerine ilişkin tanıtıcı bilgiler, bebeklerin beslenme özellikleri, uyku ve dışkılama alışkanlıkları ile ilgili bilgilerin sorgulandığı 28 sorudan oluşan soru formu ile toplanmıştır. Soru formunun kapsam geçerliğini sağlamak için araştırma konusunda deneyimli beş uzmandan görüşleri alınmış ve yapılan öneriler doğrultusunda yeniden düzenleme yapılmıştır. Daha sonra bu formun anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliğini geliştirmek ve görüşmenin standardizasyonunu sağlamak için beş anne ile ön uygulama yapılmış ve görüşme formuna son şekli verilmiştir. Ön uygulamada elde edilen veriler analize alınmamıştır.

Çalışmaya dâhil edilen bebeklerin anneleri ile bağlı oldukları aile hekimliklerinde görüşülmüştür. Öncelikle annelerle tanışılmış, araştırma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden annelerin yazılı onamları alındıktan sonra, soru formu doldurulması, ikinci araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme ve gözlem altında kendini bildirim yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma protokolü ile ilgili Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan uygunluk oluru alınmıştır (Protokol No. 2015/650). Araştırma verilerinin toplanabilmesi için Aydın Valiliği Halk Sağlığı Müdürlüğünden izin alınmıştır (Tarih: 18.09.2015 ve sayı: 19866188/605.01). Araştırmada görüşme yapılan annelere araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, çalışmaya katılmaya davet edilmiş, sözlü ve yazılı onamları alınmıştır.

## Verilerin Analizi

Araştırma verileri Statistical Package for the Social Sciences

Version 18 (PASW Inc, Chicago, IL, USA) programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve ki-kare testleri kullanılmıştır. Eksik verilerin yönetimi, hazırlanan tablolarda ilgili açıklamalar yapılarak sağlanmıştır. İstatistiksel olarak  $p<0.05$  düzeyindeki değerler önemli kabul edilmiştir.

## Bulgular

Araştırmada görüşme yapılan annelerin yaş ortalamasının  $28.31\pm 5.16$  (alt-üst: 16-42) yıl, çoğunun ilkököl (%29.9) ve ortaokul (%26.1) eğitiminde, ev hanımı (%84.3) olduğu ve çekirdek ailede yaşadığı (%91.4) belirlenmiştir. Bebeklerin yaş ortalaması  $4.87\pm 3.04$  (alt-üst: 1-12) ay ve doğum ağırlığı ortalamasının  $3242.44\pm 553.72$  (alt-üst: 1780-5100) g ve en son tartı ortalamasının  $6880.13\pm 1793.96$  (alt-üst: 2700-11400) olduğu bulunmuştur. Bebeklerin çoğunun hâlen yalnızca anne sütü (%26.4) ve karışık beslenme ile beslendiği (%39.6) ve herhangi bir beslenme sorununun bulunmadığı (%95.0) bildirilmiştir. Ancak, bazı anneler bebeklerde zor emme/beslenme (n= 4), iştahsızlık (n= 2), ek gıda almayı istememe (n= 2) biçiminde beslenme sorunu tanımlamışlardır. Beslenme sorunu olduğu bildirilen bu bebeklerin birisinin 5, ikisinin 6, birinin 7, ikisinin 9 ve ikisinin de 12 aylık olduğu, beslenme sorunu varlığının yaşa göre değişiklik göstermediği görülmüştür. Bebek ve annelerine ilişkin diğer bilgiler, Tablo 1 ve 2'de verilmiştir.

Araştırmada bebeklerin gündüz uyku saati ortalamasının  $3.31\pm 1.81$  (alt-üst: 0-11) ve gece uyku saati ortalamasının  $9.08\pm 1.80$  (alt-üst: 5-14) olduğu belirlenmiştir. Annelerin çoğu bebeklerinin gündüz 0-2 (%37.2), 3-4 (%42.3) ve gece 8-10 (%56.0), 11-14 (%34.4) saat uyduklarını bildirmişlerdir. Annelerin %49.7'si bebeklerinin gece ve gündüz düzenli bir şekilde uyduğunu bildirmişler, %27.0'ı ise bebeklerinde uykuya dalmada güçlük ve %5.7'si az uyuma, %3.8'i gündüz uyumama gibi uyku sorunları tanımlamışlardır. Annelerin %31.4'ü bebeklerinin uymasını kolaylaştırmak için sallama (n=32) ve emzirme (n=12), masal anlatma/ninni söyleme/müzik dinletme (n=4) ve bitki çayı içirme (n=2) uygulamalarında bulduklarını belirtmişlerdir (Tablo 3).

Annelerin %60.3'ü bebeklerinin her gün düzenli olarak, daha çok da günde bir (%21.8), iki (%50.5) ve üç (%20.8) kez dışkı yaptığını ifade etmişlerdir. Annelerin %8.2'si bebeklerinin dışkılamada ile ilgili sorunu bulunduğunu bildirmiş ve bu sorunları, 2-3 günde bir dışkı yapma (5 bebek), dışkının sert olması ve zorlanarak yapma (4 bebek), ishal (2 bebek) ve kötü kokulu dışkılama (2 bebek) olarak tanımlamışlardır. Yine araştırmaya katılan annelerin %8.8'i (n=14/159) bebeklerin dışkılamasını rahat yapabilmeleri için zeytinyağı sürme (n= 5/14) ve fitil uygulama (n= 9/14) biçiminde müdahalede bulduklarını belirtmişlerdir (Tablo 4).

Bebeklerin beslenme şekli ve sorunlarının, uyku alışkanlığı ve uyku sorunu bildirilme durumu göre dağılımları ki-kare testi yapılarak incelenmiş ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Yine bebeklerin

**Tablo 1. Annelerin Sosyodemografik ve Obstetrik Özellikleri (n=159)**

Özellikler	$\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks)
Yaş	28.31 ± 5.16 (16-42)
<b>Eğitim durumu (n=157)*</b>	<b>n(%)</b>
Okuryazar olan ve okumayan	13 (8.3)
İlkokul	47 (29.9)
Ortaokul	41 (26.1)
Lise	37 (23.6)
Ön lisans/lisans / lisansüstü	19 (12.1)
<b>Eşin eğitim durumu (n=157)*</b>	
İlkokul	32 (20.3)
Ortaokul	57 (36.3)
Lise	50 (31.8)
Ön lisans/lisans/lisansüstü	18 (11.5)
<b>Çalışma durumu (n= 153)*</b>	
Ev hanımı	129 (84.3)
Çalışan	24 (15.7)
<b>Sağlık güvencesi (n= 153)*</b>	
Yok	139 (93.3)
Var	10 (6.7)
<b>Algılanan gelir düzeyi (n= 148)*</b>	
Gelir gidere göre düşük	7 (4.7)
Gelir gider birbirine eşit	141 (95.3)
<b>Aile yapısı (n= 139)*</b>	
Çekirdek aile	127 (91.4)
Geniş aile	12 (8.6)
<b>Medeni durum (n= 149)*</b>	
Resmi nikâhı var	148 (99.3)
Resmi nikâhı yok	1 (0.76)
<b>Obstetrik öykü (n= 157)*</b>	
Gebelik sayısı	2.33 ± 1.23 (1-7)
Doğum sayısı	2.02 ± 0.89 (1-5)
Yaşayan çocuk sayısı	2.01 ± 0.89 (1-5)

\*Bazı sorular boş bırakıldığı için n'de farklılıklar oluşmuştur.

beslenme şekli ve sorunlarının, dışkılama alışkanlığı ve sorunlarına göre dağılımlarına bakıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Ayrıca bu çalışmada bebeklerin yaşları 1-3, 4-6, 7-9 ve 10-12 ay şeklinde gruplanmış ve bu yaş gruplarına göre bebeklerin beslenme şekli ve sorunları, gece ve gündüz uyku süreleri ve uyku sorunu bulunma durumlarındaki değişim incelenmiştir. İstatistiksel olarak önemli bir şekilde 1-3 ve 4-6 aylık bebeklerin daha fazla oranda yalnızca anne sütü (sırası ile %75.0 ve %25.0) ve anne sütü ve su (sırası ile %40.6 ve %46.9), 7-9 ve 10-12 aylık bebeklerin de karışık beslenme ile beslendiği (sırası ile %51.1 ve %21.3) bulunmuştur (ki-kare 108.674;  $p<0.001$ ). Bebeklerin yaş grupları ile gece ve gündüz uyku süreleri, dışkılama özellikleri, beslenme, uyku ve dışkılama ile

ilgili sorun bulunma durumları arasında yapılan istatistiksel analizde ise gruplar arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 2. Bebeklere İlişkin Veriler (n=159)**

Veriler	$\bar{X} \pm SS$ (Min-Maks)
Bebeklerin yaşı, ay (n=155)*	4.87 ± 3.04 (1-12)
Gestasyonel yaş, hafta (n=131)*	38.94 ± 1.29 (34-41)
Doğum ağırlığı, g. (n=156)*	3242.44 ± 553.72 (1780-5100)
En son tartışı, g. (n=156)*	6880.13 ± 1793.96 (2700-11400)
<b>Doğum şekli</b>	<b>n(%)</b>
Vajinal	81 (50.9)
Sezaryen	78 (49.1)
<b>Cinsiyeti</b>	
Kız	86 (54.1)
Erkek	73 (45.9)
<b>Bebeklerin son 15 gündeki beslenme şekli</b>	
Sadece anne sütü	42 (26.4)
Anne sütü ve su	27 (17.0)
Anne sütü ve formül ürün	27 (17.0)
Anne sütü ve ek gıdalar	63 (39.6)
<b>Son 15 günde bebeğe verilen besinler (n=338)µ</b>	
Su	81 (24.0)
Meyve suyu	16 (4.7)
Çay	2 (0.6)
Hazır mama	42 (12.4)
Yoğurt	45 (13.3)
Muhallebi	24 (7.1)
Yemek suyu	10 (3.6)
Şişe sütü veya kutu süt.	1 (0.3)
Açık süt	1 (0.3)
Çorba	43 (12.7)
Başka içecekler	2 (0.6)
Başka katı veya ezilmiş yiyecekler	32 (9.5)
Anne sütü	38 (11.2)
Meyve püresi	1 (0.3)
<b>Bebekte beslenme sorunu</b>	
Olan	8 (5.0)
Olmayan	151 (95.0)
<b>Beslenme sorunları (beslenme sorunu olanlar: n=8 /159)</b>	
Zor emme / beslenme	4 (2.5)
İştahsızlık	2 (1.3)
Ek gıda almayı istememe	2 (1.3)

\*Bazı sorular boş bırakıldığı için n'de farklılıklar bulunmaktadır.

µBazı bebeklere birden fazla türde besin verildiği için n'de katlanma olmuştur, ancak yüzde hesabı toplam bebek sayısı (n=159) üzerinden yapılmıştır.

**Tablo 3.** Bebeklerin Uykularına İlişkin Verileri (n=159)

Veriler	Sayı (%) / X̄±SS(Min-Maks)
<b>Bebeklerin uyku özellikleri</b>	
Gece ve gündüz düzenli bir şekilde uyur.	79 (49.7)
Gece düzenli bir şekilde uyur, fakat gündüz düzenli uyumaz.	40 (25.2)
Gece düzenli uyumaz, fakat gündüz düzenli bir şekilde uyur.	16 (10.1)
Hem gece hem de gündüz düzenli uyumaz.	24 (15.1)
<b>Bebeğin gündüz uyku saati (n= 156)*</b>	
0-2 saat	58 (37.2)
3-4 saat	66 (42.3)
5-6 saat	25 (16.0)
7-11 saat	7 (4.5)
<b>Gündüz ortalama uyku saati (n=156)*</b>	<b>3.31±1.81 (0-11)</b>
<b>Bebeğin gece uyku saati (n=157)*</b>	
5-7 saat	15 (9.6)
8-10 saat	88 (56.0)
11-14 saat	54 (34.4)
<b>Gece ortalama uyku saati (n=157)*</b>	<b>9.08±1.80 (5-14)</b>
<b>Bebekte tanımlanan uyku sorunları</b>	
Yok	101 (63.5)
Uykuya dalmada güçlük/uykuda sıçrama	43 (27.0)
Az uyuma	9 (5.7)
Gündüz uyumama	6 (3.8)
<b>Uyku öncesi müdahaleler</b>	
Yok	109 (68.6)
Sallama	32 (20.1)
Emzirme	12 (7.5)
Masal anlatma/ninni söyleme/müzik dinletme	4 (2.5)
Bitki çayı içirme	2 (1.3)

\* Bazı sorular boş bırakıldığı için n'de farklılıklar bulunmaktadır.

## Tartışma

Bu çalışma 0-12 aylık bebeklerde uyku ve dışkılama özellikleri ve beslenme şekli ile ilişkisinin incelenmesi amacı ile analitik-kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmada başlıca bebeklerin çoğunun yaklaşık gündüz 3 ve gece 9 saat olmak üzere düzenli bir şekilde uydukları, her gün düzenli olarak 1-2 kez dışkı yaptıkları, uyku ve dışkılama alışkanlıklarının beslenme şekli ve sorunu ile ilişkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri ve beslenme şekli ile ilişkisi konusunda toplumumuza özel bilgileri ortaya koyması bakımından önemlidir.

Bu çalışmada, bebeklerin yaklaşık gündüz 3 ve gece 9 saat uydukları, çoğunun (%50) hem gece (8-10 saat) hem de gündüz (3-4 saat) düzenli bir şekilde uyduğu ve uyku süresinin bebek-

**Tablo 4.** Bebeklerin Dışkılama Özellikleri İlişkin Verileri (n=159)

Veriler	Sayı (%)
<b>Bebeklerin dışkılama özelliği</b>	
Her gün düzenli olarak yapar.	96 (60.3)
1-2 günde bir yapar.	61 (38.4)
3-5 günde bir yapar (kabızlık).	2 (1.3)
<b>Her gün dışkılama olduğunda bir gündeki sayısı (n= 101)*</b>	
Bir kez	22 (21.8)
İki kez	51 (50.5)
Üç kez	21 (20.8)
4-7 kez	7 (7.2)
<b>Annenin tanımladığı dışkılama sorunu</b>	
Yok	146 (91.8)
2-3 günde bir yapma	5 (3.1)
Sert dışkı ve zorlanarak yapma	4 (2.5)
Kötü kokulu dışkı	2 (1.3)
İsal	2 (1.3)
<b>Bebeklerin son 15 gün içindeki dışkılama özellikleri (n= 171)µ</b>	
Her gün düzenli olarak yapar.	101 (63.5)
Her gün yapmaz.	18 (11.3)
Her gün yapmadığında, genellikle dışkı serttir ve zorlanarak yapar.	10 (6.3)
Her gün yapmadığında, genellikle dışkı yumuşaktır; fakat zorlanarak yapar.	18 (11.3)
Her gün yapmadığında, genellikle dışkı yumuşaktır ve kolayca yapar.	21 (13.2)
Sıklıkla ishal olur.	3 (1.8)
<b>Bebeğin en son dışkı rengi</b>	
Yeşil	12 (7.5)
Kahverengi	21 (13.2)
Sarı	98 (61.6)
Sarı-yeşil	17 (10.7)
Sarı- kahverengi	11 (6.9)
<b>Bebeğin dışkılamasına müdahalede bulunma</b>	
Hayır	145 (91.2)
Evet-makata zeytinyağı sürme	5 (3.1)
Evet-fitol uygulama	9 (5.7)

\*Bu veri her gün dışkılama yapan bebekleri göstermektedir. Bazı bebekler 1-2 günde bir dışkılama alışkanlığı bulunduğu için her gün yapanların n sayısından farklıdır ve yüzde hesabı bu değişken için geçerli bebek sayısı (n= 101) üzerinden yapılmıştır.  
µBirden fazla yanıt verildiği için n'de farklılık olmuş, ancak yüzde hesabı toplam bebek sayısı (n= 159) üzerinden yapılmıştır.

lerin yaşına göre değişmediği saptanmıştır. Bu konuda yapılan bir diğer çalışmada da bebeklerin yaklaşık %80'inin gece boyunca düzenli uydukları bildirilmiştir.<sup>(21)</sup> Aydın'da yapılan bir başka çalışmada ise, benzer olarak, 3-12 aylık bebeklerin toplam uyku sürelerinin yaklaşık 10 saat ve gündüz uyku sürelerinin 2 saat olduğu bildirilmiştir.<sup>(15)</sup> Erzurum'da yaklaşık yarısını

0-12 aylık bebeklerin oluşturduğu 1-3 yaşlarındaki çocuklar ile yapılan bir çalışmada da benzer şekilde çocukların çoğunun gece uykusu süresinin 6 ve gündüz uykusu süresinin 2 saatten fazla olmak üzere toplam uykusu süresinin yaklaşık 11 saat olduğu belirtilmiştir.<sup>(22)</sup> Sıfır-üç aylık bebekler ile yapılan bir diğer çalışmada ise uykusu süresinin gece 13-14 ve gündüz 3-7 saat olmak üzere toplam 11-19 saat olduğunu rapor edilmiştir.<sup>(23)</sup> Sorondo ve Reeb-Sutherland<sup>(18)</sup> ve Netsi ve ark.<sup>(6)</sup> da 12 aylık bebeklerin gece yaklaşık 10 ve gündüz 3 saat uyduklarını, çocuklar 18-24 aylık olduğunda uykusu sürelerinin yaklaşık 11 saat olduğunu rapor etmişlerdir. Yine Sadeh ve ark.<sup>(24)</sup>'ün çalışmalarında da çocukların günlük toplam uykusu süresi (11.61±1.57) ile ilgili benzer sonuçlar bildirilmiştir. Bu sonuçlara göre, bebeklerin gece ve gündüz uykusu sürelerinin, çalışmaların yapıldığı yaş özelliklerine göre değişiklik gösterdiği söylenebilir. Bu sonuçlar, sağlık çalışanları ve ailelerin bebeklerin gece ve gündüz uykusu sürelerini değerlendirmede yararlanabileceği bilgileri ortaya koyması bakımından değerlidir.

Çalışmamızda, bazı bebeklerin (%36.5) uykuya dalmada güçlük, az uyuma ve gündüz uyumama gibi annelerin uykusu sorunu olarak tanımladıkları özelliklere sahip oldukları ve durumun bebeğin yaşına göre değişiklik göstermediği görülmüştür. Kahraman<sup>(15)</sup> ve Yılmaz Kurt ve ark.<sup>(22)</sup>'ün çalışmalarında ise, çocukların çalışmamızda bildirilenden daha fazla oranda uykusu sorunu yaşadıkları bildirilmiştir (sırası ile %53 ve %37). Ancak Yılmaz Kurt ve ark.<sup>(22)</sup> bizim çalışmamıza benzer şekilde bazı bebeklerin uykuya dalmada güçlük yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Bir başka çalışmada, James-Roberts ve ark.<sup>(2)</sup> da daha çok bebeklerin gece uyanma ve ağlama sorunlarıyla karşılaştığını bildirmişlerdir. Uykusu sorunları, kısa ve uzun süreli olarak bebeklerin bilişsel, davranışsal, akademik ve sosyal becerileri ve sağlığını etkilediği için saptanması ve çözüm üretilmesi bakımından önemli bir konudur.<sup>(5,18,25)</sup> Bu nedenle uykusu sorunu tanımlanan bebeklerin daha dikkatli değerlendirilmesi ve gerçekten büyüme-gelişme sürecini etkileyebilen durumlar varsa, müdahale edilmesi gerekebilir.

Bu çalışmada, bazı annelerin (%31) bebeklerinin uykuya dalmasını kolaylaştırmak için sallama, emzirme, masal anlatma/ninni söyleme/müzik dinletme ve bitki çayı içirme uygulamalarında buldukları bulunmuştur. Bu konuda Erzincan'da yapılan bir çalışmada, annelerin 0-12 aylık bebeklerini uyutmada kullandıkları geleneksel uygulamalar incelenmiş ve sallama/ninni söyleme/müzik dinletme/kundaklama/masaj yapma/yüzünü örtme (%57), uygun çevre oluşturma (%30) ve besleme (%11) olmak üzere benzer uygulamaların yapıldığı rapor edilmiştir.<sup>(26)</sup> Bu sonuçlar, kültürel özelliklerimizi yansıtmaları bakımından önemlidir. Ancak burada bildirilen kundaklama ve yüzünü örtme gibi zararlı geleneksel uygulamaların varlığı dikkate alınması ve çözüm üretilmesi gereken konulardır. Ayrıca

bitki çayı gibi uygulamalarda da bitkinin türü ve bebeğin kronolojik yaşının değerlendirilmesi gerekli olabilir.

Bu çalışmada bebeklerin çoğunun (%60) dışkı yapma alışkanlığının, her gün düzenli olarak bir-üç kez şeklinde olduğu belirlenmiştir. Daha önce bu konuda Aydın'da Karaçam ve ark.<sup>(19)</sup> tarafından yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar bildirilmiştir. Yine benzer şekilde Bekkali ve ark.<sup>(9)</sup> da termde doğan bebeklerin haftalık dışkılama sayının 14-24 kez (2-3 kez/gün) arasında değiştiğini, bir ve ikinci haftalarda yaklaşık 24 iken, 6-12 aylarda bu sayının 12-14'e düştüğünü bildirmişlerdir. Bu sonuçlara göre bebeklerin genellikle günde 2-3 kez dışkılamada bulunabileceği söylenebilir.

Çalışmada, bazı bebeklerde (%8) dışkılamada sorunu olduğu ve bu sorunların 2-3 günde bir dışkı yapma, isal, boşaltımda zorluk ve kokulu dışkılama biçiminde tanımlandığı görülmüştür. Daha önce Aydın'da yapılan bir başka çalışmada ise, annelerin daha fazla oranda (%25) bebeklerinin dışkılamasına ilişkin sorun bildirdikleri belirtilmiştir.<sup>(20)</sup> Yine, literatürde boşaltımda zorluk ve haftada 2 ya da daha az dışkı yapmanın konstipasyonun belirtilerinden olduğu bildirilmektedir.<sup>(20)</sup> Osatakul ve Puetpaiboon<sup>(20)</sup> da 4 ay ve 5 yıl arasında olan çocukların %2.4'ünde konstipasyon olduğunu rapor etmişlerdir. Mota ve ark.<sup>(1)</sup> ise 24 aylık çocukların yaklaşık %27'sinde konstipasyon olduğunu, %3'ünün 3 günden daha uzun aralıklarla dışkıladığını, %24'ünde boşaltımda zorluk ve %18'inde sert dışkılama olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, bebeklerin önemli bir bölümünün dışkılamaya ilişkin sorun yaşadıklarını göstermektedir. Sağlık çalışanlarının bu sorunları doğru değerlendirecek aileleri erken tanı ve tedaviye yönlendirmeleri ile bebek sağlığının gelişimine olumlu katkı sağlanabilir.

Araştırmamızda, bazı annelerin (%9), bebeklerinin dışkılamasına, sorun olsun ya da olmasın, makata zeytinyağı sürme ve fitil uygulama biçiminde müdahale ettikleri belirlenmiştir. Brezilya'da yapılan bir çalışmada da, 24 aylık çocukların %4.3'ünde laksatif kullanıldığı rapor edilmiştir.<sup>(1)</sup> Bu sonuçlar, sağlıklı bebeklerin izlem ve bakımında, annelerin bireysel uygulamalarının zararlı kültürel uygulamalar kapsamında değerlendirilmesi ve çözüm üretilmesi gerektiğini göstermektedir.

Çalışmamızda, bebeklerin beslenme şekli ve sorunlarına bağlı olarak dışkılama ve uykusu alışkanlıklarının değişmediği saptanmıştır. Bu çalışma sonuçlarından farklı bir biçimde James-Roberts ve ark.<sup>(2)</sup> anne sütü ile beslenen bebeklerin uykusu sürelerinin formül ve karışık beslenen bebeklere göre daha uzun olduğunu bildirmişlerdir. Brown ve Harries<sup>(21)</sup> de yaşamın ilk altı ayında bebeklerin anne sütü ile beslenmenin uykusu düzeni etkilemediğini bildirmişlerdir. Yine bu çalışma sonuçlarından farklı olarak yalnızca anne sütü ile beslenen bebeklerin, ek gıda alan bebeklere göre daha fazla sıklıkta dışkılama yaptıkları ve daha az dışkılama sorunları yaşadıkları

belirtilmiştir.<sup>(19)</sup> Bekkali ve ark.<sup>(9)</sup> da beslenme şekli ile dışkılama sayısı arasında ilişki olduğunu ve yaşamın ilk bir ve ikinci haftalarında anne sütü ile beslenen bebeklerin dışkılama sayının formül ile beslenenlerinkinden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarının diğerlerinden farklı olması, veri toplama yöntemi ile ilgili olabilir. Bu sonuçlara göre çalışma sayısının sınırlı olması da göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği söylenebilir.

### Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada, veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen soru formu ile annelerin bildirimine dayalı olarak toplanmıştır. Bu bağlamda elde edilen ve çalışmada sunulan veriler, sağlık çalışanlarının gözlemleri ve/veya standardize objektif ölçüm araçları ile elde edilenlerden farklı olabilir.

### Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, çoğu bebeklerin düzenli olarak her gün yaklaşık 3-4 saat gündüz ve 8-10 saat gece uydukları ve 1-2 kez dışkıladıkları, beslenme şekli ve sorunlarının uyku ve dışkılama özelliklerini etkilemediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada bazı bebeklerin uykuya dalmada güçlük, az uyuma ve gündüz uyumama gibi uyku sorunu yaşadıklarını ve annelerin bu sorunu çözmek için sallama, emzirme, masal anlatma/ninni söyleme/müzik dinletme ve bitki çayı içirme uygulamalarda buldukları saptanmıştır. Yine çalışmada bazı annelerin bebeklerinde 2-3 günde bir dışkı yapma, isal, boşaltımda zorluk ve kötü kokulu dışkılama biçiminde sorunlar tanımladıkları ve dışkılamasını rahat yapabilmeleri için bebeklerinin anal bölgesine zeytinyağı sürdükleri ve fitil uyguladıkları sonuçları elde edilmiştir.

Bu sonuçlara dayalı olarak, ebe, hemşire ve hekimlerin, anneleri ve diğer aile üyelerini bebeklerin uyku ve dışkılama alışkanlıklarına ilave olarak, anormal durumların sapması, sağlık çalışanlarına başvurma ve zararlı kültürel uygulamalar konularında bilgilendirmeleri gerekmektedir. Yine örgün ve yaygın eğitimlerde, bebeklerin uyku ve dışkılama alışkanlıkları ilişkili durumlar, var olan sorunların saptanması, ileri tetkik ve tedaviye sevk edilmesi konularına yer verilmesi önerilebilir. Ayrıca araştırma sonuçlarını destekleyebilecek daha fazla gözlemsel araştırmaların, annelerin hangi durumları uyku ve dışkılama sorunu olarak tanımladıklarını ortaya çıkarabilecek niteliksel çalışmaların ve mevcut sorunlara ilişkin çözüm yaklaşımlarının test edildiği deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.

**Teşekkür:** Araştırmamıza katkı sağlayan tüm annelere ve araştırmamın yürütüldüğü kurumların yönetici ve çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimizi sunarız. Ayrıca, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı Lisans Programı öğrencilerinden, Esra Nur Uzunkaya ve Leyla Nur Keser'in bilimsel çalışmalarda deneyim (SPSS programı kullanımı, sunu hazırlama ve sunma) kazanmalarının desteklenmesi amacı ile araştırma verilerini bilgisayar ortamına aktarmaları ve ebelik öğrenci kongresinde sözlü bildiri olarak sunmaları sağlanmıştır.

**Acknowledgement:** We offer our endless thanks to all mothers who contributed to our research and to the managers and employees of the institutions where the research was conducted. In addition, to gain experience in scientific studies (using SPSS program, preparing and presenting presentations), Esra Nur Uzunkaya and Leyla Nur Keser been students at Aydın Adnan Menderes University Health Sciences Faculty Midwifery Department Undergraduate Program, transferred research data to computer and presented at the midwifery student congress.

**Etik Komite Onayı:** Bu çalışma için etik komite onayı, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih ve No. 17/08/2015, 2015-650).

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval was received for this study from the Aydın Adnan Menderes University Medical Faculty Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee (date and number: 17/08/2015, 2015-650).

**Bilgilendirilmiş Onam:** Çalışmaya katılan annelerden sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

**Informed Consent:** Verbal and written consent was obtained from the mothers participating in the study.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması olmadığını açıklamıştır.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the author.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını açıklamıştır.

**Financial Disclosure:** The author declared that this study has received no financial support.

© **Telif Hakkı 2020** Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (SANERC). Logos Tıp Yayıncılık tarafından yayınlanmaktadır.

© **Copyright 2020 by** Koç University School of Nursing Semahat Arsel Nursing Education and Research Center (SANERC). This Journal published by Logos Medical Publishing.

### KAYNAKLAR

1. Mota DM, Barros AJD, Santos I, Matijasevich A. Characteristics of intestinal habits in children younger than 4 years: Detecting constipation. *JPGN*. 2012;55(4):451-6. doi:10.1097/MPG.0b013e318251482b.
2. James-Roberts IS, Roberts M, Hovish K, Owen C. Video evidence that London infants can resettle themselves back to sleep after waking in the night, as well as sleep for long periods, by 3 months of age. *J Dev Behav Pediatr*. 2015;36(5):324-9. doi:10.1097/DBP.000000000000166.
3. Gartstein MA, Potapova NV, Hsu AJ. Infant temperament: Implications for later sleep and eating/feeding. *J Reprod Infant Psych*. 2014;32(2):185-98. doi: org/10.1080/02646838.2013.853172.
4. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE, Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Med Rev*. 2012;16(3):213-22. doi:10.1016/j.smrv.2011.06.001.
5. Saenz J, Yaughner A, Alexander GM. Sleep in infancy predicts gender specific social-emotional problems in toddlers. *Front Pediatr*. 2015;3:42. doi: 10.3389/fped.2015.00042.
6. Netsi E, van IJzendoorn MH, Bakermans-Kranenburg MJ, et al. Does infant reactivity moderate the association between antenatal maternal depression and infant sleep? *J Dev Behav Pediatr*. 2015;36(6):440-9. doi: 10.1097/DBP.0000000000000181.
7. Teti DM, Shimizu M, Crosby B, Kim B-R. Sleep arrangements, parent-infant sleep during the first year, and family functioning. *Dev Psychol*. 2016;52(8):1169-81. doi: 10.1037/dev0000148.
8. Thomas KA, Spieker S. Sleep, depression, and fatigue in late postpartum. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2016;41(2):104-9. doi: 10.1097/NMC.0000000000000213.

9. Bekkali N, Moesker FM, Van Toledo L, et al. Bowel habits in the first 24 months of life: Preterm- versus term-born infants. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2010;51(6):753-8. doi:10.1097/MPG.0b013e3181d7c809.
10. Chung JM, Lee SD, Kang DI. An epidemiologic study of voiding and bowel habits in Korean children: A nationwide multicenter study. *Urology.* 2010; 76:215-9. doi: 10.1016/j.urology.2009.
11. Yıldırım Sarı H. Çocuklarda uyku. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2012;28(1):81-90. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/issue-file/8866>.
12. T.C. Resmî Gazete. Sağlık Meslek Mensupları İle Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş Ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik. Tarih: 22.05.2014; Sayı: 29007, Başbakanlık Basımevi, Ankara. Available from: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/05/20140522.pdf>.
13. T.C. Resmî Gazete. Hemşirelik Yönetmeliği. Tarih: 8.3.2010; Sayı: 27515, Başbakanlık Basımevi, Ankara. Available from: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/03/20100308-4.htm>.
14. Arpacı T, Altay N. Yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde bireyselleştirilmiş gelişimsel bakım: Güncel yaklaşımlar. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci.* 2017;9(3):245-54. doi: 10.5336/nurses.2017-55289.
15. Kahraman B. 3-12 Aylık Bebeklerin uyku alışkanlığı ve uyku sorunları ile ilişkili faktörler (master dissertation). Aydın: Aydın Adnan Menderes Üni. 2018. Available from: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
16. Çöl Araz N, Yılmaz K, Gökçay G. Güneydoğu Anadolu bölgesindeki çocuklarda uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları ile ilişkili faktörler. *Türkiye Klinikleri J Med Sci.* 2013; 33(3):685-91. doi: 10.5336/medsci.2012-30441.
17. Karaçal Ş. Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı. (expertise dissertation). Konya: Selçuk Üniv. 2010. Available from: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
18. Sorondo BM, Reeb-Sutherland BC. Associations between infant temperament, maternal stress, and infants' sleep across the first year of life. *Infant Behav Dev.* 2015; 39:131-5. doi: 10.1016/j.infbeh.2015.02.010.
19. Karaçam Z, Çalışır H, Sarı H, Berk Z, Dursun M, Akdeniz F. Bir-altı aylık bebeklerin dışkılama alışkanlıkları ve dışkılama alışkanlıkları ile beslenme durumları arasındaki ilişki. 1. Ulusal Ebelik Kongresi; 20-22 Haziran 2007; İstanbul, Türkiye; 2007.p.55-56.
20. Osatakul S, Puetpaiboon A. Use of Rome II versus Rome III criteria for diagnosis of functional constipation in young children. *Pediatr Int.* 2014; 56:83-8. doi: 10.1111/ped.12194.
21. Brown A, Harries V. Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breastfeeding frequency, daytime complementary food intake, and infant weight. *Breastfeed Med.* 2015;10(5): 246-52. doi: 10.1089/bfm.2014.0153.
22. Yılmaz Kurt F, Aytekin A, Çelebi A. 0-3 yaş çocuklarda uyku sorunlarının belirlenmesi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni.* 2018;49(3):259-63. <https://dx.doi.org/10.16948/zktpb.383117>.
23. Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH. Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends. *Pediatr.* 2003;111(2):302-7. PMID: 12563055.
24. Sadeh A, Tikotzky L, Scher A. Parenting and infant sleep. *Sleep Med Rev.* 2010;14(2):89-96. doi: 10.1016/j.smrv.2009.05.003.
25. Türközü D, Aksoydan E. Uyku süresi ve kalitesinin beslenme ve vücut bileşimine etkisi. *STED.* 2015;24(1):10-7. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/issue-full-file/29077>.
26. Nur Çevik H. Annelerin bebek uyutmaya yönelik geleneksel tutum ve uygulamalarının ve bilgi düzeylerinin incelenmesi (master dissertation). Erzurum: Atatürk Üniversitesi. 2014. Available from: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>