

0–3 YAŞ ÇOCUKLARDA UYKU SORUNLARININ BELİRLENMESİ IDENTIFICATION OF SLEEP PROBLEMS IN CHILDREN AGED 0-3 YEARS

ÖZET

Amaç: Uyku, insan organizmasının koruyucu fonksiyonudur. Özellikle çocukların büyüme ve gelişmesinde, dokuların onarımı ve korunmasında uykunun önemli yeri olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, çocukların yaklaşık dörtte birinin uyku sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma, 0–3 yaş grubu çocukların uyku sorunlarının belirlenmesi amacıyla yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, Erzurum’da farklı sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin ikamet ettiği bir Aile Sağlığı Merkezi(ASM) bölgesinde 01 Şubat–30 Haziran 2015 tarihleri arasında tanımlayıcı olarak yapıldı. Evreni, araştırmanın yapıldığı tarihler arasında ilgili ASM bölgesinde ikamet eden 0–36 aylık çocuğu olan anneler oluşturdu. Örneklem grubu seçimine gidilmeden araştırmaya katılmayı kabul eden 225 anne ile çalışma tamamlandı. Veriler, “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Bebek Uyku Sorunu (kısa) Tanılama Formu (BUKF) aracılığıyla yüz yüze görüşme yöntemi ile elde edildi. Veriler bilgisayar ortamında sayı, yüzdeler, dağılım, ortalama ve standart sapma ile değerlendirildi.

Bulgular: Annelerin yaş ortalaması 27.99 ± 5.47 , çocukların yaş ortalaması 2.82 ± 1.39 yıldır. Annelerin %39,6’sının eğitim seviyesinin okuryazar/ ilköğretim ve %42,2’sinin bir çocuk sahibi olduğu belirlendi. 0–3 yaş grubu çocukların gece uyuma saatleri, sırasıyla %38,7’sinde saat 22.00, %27,1’inde saat 21.00, %16,4’ünde saat 23.00, %9,3’ünde saat 20.00 ve %8,4’ünde saat 24.00 olarak saptandı. Çocukların %24,9’unun gece boyunca iki, %45,8’inin üç kez uyandığı; çocukların toplam uyku süresi ortalamasının ise 10.83 ± 3.04 olduğu bulundu.

Sonuç: Araştırmada 0–3 yaş çocuklarda uyku ile ilgili sorunların oldukça yaygın olduğu saptandı. Hemşirelerin çocuklarda uyku sorunları ve etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapması ve annelere konu ile ilgili eğitim ve danışmanlık hizmetleri verilmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Anneler, çocuk, uyku bozukluğu, hemşirelik

ABSTRACT

Objective: Sleep is a protective function of the human organism. It is known that sleep has an important role especially in the growth and development of children for the repair and protection of tissues. Studies reveal that approximately one quarter of children has sleep problems. This study was conducted to identify sleep problems in children in the 0-3 year age group.

Material and Method: The descriptive study was carried out between February–1 and June–30,2015 in Family Health Centers, where families from various socioeconomic levels admitted. The study population consisted mothers having babies at 0-36 months of age and living in regions of the respective FHCs in the study period. The study was carried out with 225 mothers who agreed to participate in the research without any sample group selection. Data were collected by "Information Form" and "Infant Sleep Problems Diagnosis Questionnaire" through face-to-face interview method. The data were assessed using number and percentage distributions, means and standard deviation in a computer environment.

Results: The average age of mothers was 27.99 ± 5.47 , and the average age of children was 2.82 ± 1.39 years. It was determined that 39.6% of the mothers was literate and primary school graduate, and 42.2% has one child. The sleeping hours of children aged 0-3 years at night were found as at 22:00 for 38.7%, at 21:00 for 27.1% at 23:00 for 16.4%, at 20:00 for 9.3% and at 24:00 for 8.4% respectively. Of the children, 24.9% was found to wake up two times at night, and 24.4% was found to wake up three times; and the mean total sleep time was found as 10.83 ± 3.04 hours.

Conclusion: Study showed that sleep problems are very common in 0-3 year old children. Nurses are recommended to try to identify the sleep problems and find out the factors affecting these problems in children; and to provide training and consulting services to mothers regarding the issue is recommended as well.

Keywords: Mothers, child, sleep disorders, nursing

GİRİŞ

Uyku, bireylerin yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen temel ve vazgeçilmez günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır ⁽¹⁾. Çocuklarda sağlıklı uyku normal çocuk gelişimi, çocuğun genel sağlığı, okul öğrenimi, emosyonel durumu, davranışlarının düzenlenmesi, çocuk ruh halinin stabil olması için kritik öneme sahiptir ⁽²⁾.

Uyku, yenidoğan, bebek ve çocukların hayatının büyük kısmını oluşturmaktadır. Sağlıklı bebeklerde uyku, normal erişkinlerin uykusundan önemli farklılıklar göstermektedir. Günlük toplam uyku süresi, uykuya dalma süreleri, gündüz uykuları ve uyku yapısı çocuğun yaşına göre farklılıklar gösterir. Yenidoğan bir bebek zamanının %70'ini uykuda geçirmektedir ve yaş ile birlikte uyku süreleri değişmektedir. Daha sonraki dönemlerde çocukların uyku ihtiyacı gittikçe azalır. Bir yaşında bu süre yaklaşık 11 saat gece uykusu ve 2 saat de gündüz uykusu olmak üzere 13 saate iner ⁽³⁾.

Çocuk hemşirelerine göre, çocukluk dönemiyle ilişkili olarak bebek uyku problemleri, ebeveynlerin ifade ettikleri en yaygın sorunlar arasındadır. Yaşamın ilk birkaç yılı içinde çocuklarda uyku sorunlarına oldukça sık rastlanır ⁽⁴⁾. Uyku sorunları kısa süreli geçici sorunlardan uzun süreli kalıcı olanlara kadar değişebilmekte; çocukluk döneminde her dört çocuktan birinde ortaya çıkmaktadır ⁽⁵⁾. Owens ⁽⁶⁾ çocuklarda sık görülen uyku sorunlarını uykuya dalmakta güçlük, gece sık uyanma, tekrar uykuya dalmada zorluk, sabah erken veya geç uyanma, 24 saatlik uyku süresinin yaşına göre yetersiz olması, gün içi uykulu olma şeklinde belirtmiştir. Çalışmalarda ilk üç yaşta Amerikalı ailelerin %10,5'i, Japon ailelerin %19,6'sı, Avrupalı ailelerin %26,3'ü, Asyalı ailelerin %51,9'u, Avusturalyalı ve Yeni Zelandalı ailelerin %30,9'u çocuklarında uyku sorunu olduğunu ifade etmektedir. ^{(7),(8),(9),(10)}. Ülkemizden pek çok bölgeyi içine alan ve çocuk psikiyatristleri tarafından bir-dört yaş grubu çocuklarda sosyal-emosyonel problemlerin araştırıldığı bir çalışmada ailelerin %21,3'ünün çocuğunda uyku sorunu olduğunu ifade ettiği belirlenmiştir ⁽¹¹⁾.

Özellikle 0-3 yaş çocuklarda gece uyanmaları ve uyku problemlerine bağlı olarak ilerleyen yaşlarda davranışsal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla çocuklarda uyku sorununu nedeni ile birlikte tanımlamak önemlidir ⁽¹²⁾. Çocuklarda uyku sorunlarının nedenini tanımlayabilmek için uyku ekolojisinin bilinmesi gerekir. Bebeğin uyutulmasında; ebeveyn davranışları, zamanlama, ortam ve dekorlar gibi çevresel faktörler uyku ekolojisini oluşturur. Bebeğin/çocuğun yatağında/beşiğinde, gece ve gündüz beslenirken, emzirilirken, kucakta pıspışlanarak, sallanılarak, banyodan sonra, yatakta yalnız ya da diğer bir başka kişi ile masal dinleyerek, televizyon izletilmesi gibi ebeveynlerinin uyutma davranışları, onların uykuya

dalmasında etkili olmaktadır. Uyku ekolojisinin uygun düzenlenmesi ile bebeğin uyku sorunlarında azalmanın mümkün olabileceği görülmektedir ⁽¹³⁾.

İlerleyen yaşlarda çocukların dikkat, başarı, sosyal gelişim ve fiziksel yeteneklerini de etkileyen uyku düzeninin yenidoğan döneminden itibaren sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi, sağlıklı bir uyku düzeninin oluşturulması ve sürdürülmesinde hemşirelerin ailelere vereceği eğitim önemlidir. Bu doğrultuda araştırma, 0–3 yaş grubu çocukların uyku sorunlarının belirlenmesi amacıyla yapıldı.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma tanımlayıcı, kesitsel tipte bir araştırmadır. Araştırma, Erzurum’da farklı sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin ikamet ettiği bir Aile Sağlığı Merkezi (ASM) bölgesinde 01 Şubat- 30 Haziran 2015 tarihleri arasında yapıldı. Evreni, araştırmanın yapıldığı tarihler arasında ilgili ASM bölgesinde ikamet eden 0–3 yaş çocuğu olan anneler oluşturdu. Örneklem grubu seçimine gidilmeden araştırmaya alınma kriterlerini karşılayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 225 anne ile çalışma tamamlandı. Araştırmaya alınma kriterleri arasında çocuğun herhangi bir kronik hastalığının bulunmaması, kronik hastalık için düzenli ilaç kullanmak zorunda olmaması, başvuru sırasında ve son 2 hafta içinde uykusunu etkileyecek dış çıkarma, infeksiyon, gibi şikayeti olmaması ve anne babanın birlikte yaşaması gibi kriterler yer almıştır.

Veriler, “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Bebek Uyku Sorunu (kısa) Tanılama Formu (BUKF)” aracılığıyla yüz yüze görüşme yöntemi ile elde edildi.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Fiş ve ark. ⁽¹⁴⁾, Daşdemir ⁽¹³⁾, Boran ve ark. ⁽¹⁵⁾ tarafından gerçekleştirilen çalışmalardan yararlanılarak araştırmacı tarafından geliştirilen formda ebeveynlerin (yaş, eğitim, meslek, aile tipi, çocuk sayısı vs.) ve çocuğun tanıtıcı özelliklerine (yaş, cinsiyet, doğum şekli, beslenme durumu, emzik kullanma durumu, kaçınıcı çocuk, kendi odasının olup olmadığı, uykusundan sorumlu olan kişi vs.) ait toplam 15 soru yer aldı.

Bebek/Çocuk Uyku Sorunları (kısa) Tanılama Formu (BUKF): Bebek uyku sorunu (kısa) tanılama formu (BUKF), 2004 yılında Avi Sadeh ⁽¹⁶⁾ tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra form 2009 yılında Avi Sadeh ve ark. ⁽¹⁷⁾ tarafından genişletilmiştir. Bu çalışmada genişletilmiş BUKF formu kullanıldı. Sadeh ⁽¹⁶⁾, çalışmasında bebeklerde/çocuklarda uyku sorununu belirlemek üzere BUKF’den elde edilen ölçütleri değerlendirerek aşağıdaki üç durumdan en az birinin varlığı ile bebeğin/çocuğun uyku sorunu yaşadığının göstergesi olarak belirlemiştir.

1) Gecede üç defadan fazla uyanan bebekler/çocuklar,

2) Gece uyanarak bir saatten daha fazla uykusuz kalan bebekler/çocuklar

3) Toplam uyku süresi, 9 saatten az olan bebekler/çocuklardır.

Bebeğin/çocuğun uyku sorunu olup olmadığı ve uyku düzeyi yedi parametre ile değerlendirilir. Bu yedi parametreler; 1. bebeğin/çocuğun uykuya başlama saati, 2. uykuya dalma süresi 3. gece uyanma sıklığı, 4.gece uykusuzluk süresi, 5. gece uyku süresi, 6. gündüz uyku süresi, 7. toplam uyku süresidir.

BUKF formunda, bebeğin uyuduğu yer, yattığı yer, uyku pozisyonu, uykuya dalma biçimi, annenin uyutmadan önceki ritüelleri, çocuğun düzenli yattığı saat, rutin uykusunun başlama saati, yatağa yatma saati, uyku saati sırasında yaşadığı güçlükler, uykuya dalma süresi, uykuya dalma süresince yaşadığı güçlüklerin süresi, gece boyunca uyanma sıklığı (1 gecede/haftada/ayda), gece uyanması durumunda annenin davranışları, tipik bir gecede uyanık kaldığı süre (saat/dk.), tipik bir gecede, gece boyunca uyanmaksızın uyuduğu en uzun süre, gece boyunca uykuda geçirdiği toplam süre, tipik bir günde şekerleme yaptığı süre (saat/dk.), annenin çocuğunun gece uykusu ile ilgili değerlendirmesi, çocuğunda uyku sorunu olduğuna ilişkin algısı gibi uyku sorununu ve uyku ekolojisini belirlemeye yönelik sorular mevcuttur.

Araştırmanın verileri, çalışmayı yürüten araştırmacılar tarafından, çalışmaya katılmayı kabul eden annelerle yüz yüze görüşme tekniği uygulanarak toplandı. Sorular, araştırmacı tarafından annelere yöneltilerek soru formu yaklaşık 20–25 dakikada dolduruldu.

Veriler, SPSS 18.0 (Statistical Package For Social Sciences, ver. 18.0, Chicago, IL, USA) paket programı kullanılarak sayı, yüzdeler, dağılım, ortalama ve ki-kare testi ile değerlendirildi. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle etik kurul izni, ilgili kurumdan resmi izin ve çocuğun yanında bulunan ebeveynlerden yazılı onam alınarak çalışmaya katılımları sağlandı. Araştırmalarda insan olgusunun kullanımında bireysel hakların korunması gerektiğinden “Gönüllük İlkesi” ışığında “Bilgilendirilmiş Onam” koşulu yerine getirildi.

BULGULAR

Annelerin ve çocukların tanıtıcı özelliklerine bakıldığında; annelerin yaş ortalaması 27.99 ± 5.47 , %39,6’sı ilköğretim mezunu, %70,2’ si çalışmadığı, %59,6’sı çekirdek ailede yaşadığı, %42,2’ sinin bir çocuğu olduğu; çocukların %48,4’ünün 0–12 ay yaş grubunda yer aldığı, %64’ünün erkek olduğu bulundu (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin ve Çocukların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

| Özellikler | Sayı | % |
|----------------------------|------------|--------------|
| Anne yaşı* | 27.99±5.47 | |
| Anne eğitim düzeyi | | |
| İlkokul | 89 | 39.6 |
| Ortaokul/Lise | 71 | 31.6 |
| Lisans ve üzeri | 65 | 28.8 |
| Anne çalışma durumu | | |
| Çalışıyor | 67 | 29.8 |
| Çalışmıyor | 158 | 70.2 |
| Aile tipi | | |
| Geniş aile | 91 | 40.4 |
| Çekirdek aile | 134 | 59.6 |
| Çocuk sayısı | | |
| 1 çocuk | 95 | 42.2 |
| 2 çocuk | 60 | 26.7 |
| 3 çocuk ve üzeri | 70 | 31.1 |
| Çocuk yaşı | | |
| 0–12 ay | 109 | 48.4 |
| 13–24 ay | 75 | 33.4 |
| 25–36 ay | 41 | 18.2 |
| Çocuk cinsiyeti | | |
| Kız | 81 | 36.0 |
| Erkek | 144 | 64.0 |
| Toplam | 225 | 100.0 |

Tablo 2'ye bakıldığında; çocukların %38.8'sinde gece uyuma saati 22.00, %46.7' sinde uykuya dalma süresi 1-15 dk., %45.8'inin gece uyanma sıklığı 3 kez ve üzeri, %36.5'inin gece uykusuzluk süresi 1-15 dk., %53.8'inin gece uyku süresi 9 saat ve üzeri, %29.8'inin gündüz uyku süresi 2 saat, toplam uyku süresi ortalamasının 10.83±3.04 olduğu bulundu.

Tablo 2. BUKF'na göre bebeğin/çocuğun uyku sorununu gösteren parametrelerin dağılımı

| Özellikler | Sayı | % |
|----------------------------|------|------|
| Uyku saati | | |
| 20.00 | 21 | 9.3 |
| 21.00 | 61 | 27.1 |
| 22.00 | 87 | 38.8 |
| 23.00 | 37 | 16.4 |
| 24.00 | 19 | 8.4 |
| Uykuya dalma süresi | | |
| 1–15 dk. | 105 | 46.7 |
| 16–30 dk. | 88 | 39.1 |
| 31–60 dk. | 25 | 11.1 |
| 61 dk. Ve üzeri | 7 | 3.1 |

| | | |
|-------------------------------|------------|--------------|
| Gece uyanma sıklığı | | |
| Hiç | 20 | 8.9 |
| 1 kez | 46 | 20.4 |
| 2 kez | 56 | 24.9 |
| 3 kez ve üzeri | 103 | 45.8 |
| Gece uykusuzluk süresi | | |
| 1–15 dk. | 82 | 36.5 |
| 16–30 dk. | 66 | 29.3 |
| 31–60 dk. | 48 | 21.3 |
| 61 dk. Ve üzeri | 29 | 12.9 |
| Gece uyku süresi | | |
| 1–5 saat | 15 | 6.2 |
| 6–8 saat | 90 | 40.0 |
| 9 saat ve üzeri | 121 | 53.8 |
| Gündüz uyku süresi | | |
| 1 saat | 59 | 26.2 |
| 2 saat | 67 | 29.8 |
| 3 saat | 41 | 18.2 |
| 4 saat ve üzeri | 58 | 25.8 |
| Toplam uyku süresi | | |
| 2–6 saat | 10 | 4.4 |
| 7–8 saat | 38 | 16.9 |
| 9 saat ve üzeri | 177 | 78.7 |
| Toplam | 225 | 100.0 |

Çocukların %36,8'inin uyku sorunu yaşadığı saptanmıştır. Uyku sorunu olan çocuklarla annelerin eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sayısı, çocukların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark bulunmadı ($p>0.05$). Uyku sorunu olan çocukların %65,1'inin 0–12 ay yaş grubunda yer aldığı ve uyku sorunu ile çocuk yaşı arasında anlamlı bir fark bulundu ($p<0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Çocukların uyku sorunu olup olmama durumunun çocuk ve annelerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı

| Özellikler | Uyku sorunu Olan çocuklar | | Uyku sorunu olmayan çocuklar | | X ² ve p |
|----------------------------|---------------------------|------|------------------------------|------|---------------------|
| | Sayı | % | Sayı | % | |
| Anne eğitim düzeyi | | | | | |
| İlkokul | 36 | 43.4 | 53 | 37.3 | 0.838 |
| Ortaokul/Lise | 24 | 28.9 | 47 | 33.1 | 0.658 |
| Lisans ve üzeri | 23 | 27.7 | 42 | 29.6 | |
| Anne çalışma durumu | | | | | |
| Çalışıyor | 21 | 25.3 | 46 | 32.4 | 1.260 |
| Çalışmıyor | 62 | 74.7 | 96 | 67.6 | 0.262 |
| Çocuk sayısı | | | | | |
| 1 çocuk | 34 | 41.0 | 61 | 43.0 | 0.432 |
| 2 çocuk | 21 | 25.3 | 39 | 27.5 | 0.806 |
| 3 çocuk ve üzeri | 28 | 33.7 | 42 | 29.6 | |

| | | | | | |
|------------------------|-----------|--------------|------------|--------------|--------------|
| Çocuk yaşı | | | | | |
| 0–12 ay | 54 | 65.1 | 55 | 38.7 | 15.358 |
| 13–24 ay | 21 | 25.3 | 54 | 38.0 | 0.000 |
| 25–36 ay | 8 | 9.6 | 33 | 23.2 | |
| Çocuk cinsiyeti | | | | | |
| Kız | 25 | 30.1 | 56 | 39.4 | 1.973 |
| Erkek | 58 | 69.9 | 86 | 60.6 | 0.160 |
| Toplam | 83 | 100.0 | 142 | 100.0 | |

TARTIŞMA

İlk beş yaş çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişiminin en yoğun olduğu dönemdir. Bu dönemde yeterli sürede ve verimli uyku uyumak da önemlidir. Her ne kadar uzmanlar tarafından önerilen uyku süreleri için kesin bilimsel dayanaklar olmasa da günümüzde tüm toplumların ve tüm yaş gruplarının olması gerekenden daha az uyuduğu belirtilmektedir ⁽¹⁸⁾. 0–3 yaş grubu çocukların uyku sorunlarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmamızda, 0–3 yaş çocukların uyku durumunu daha kapsamlı görme olanağı veren uyku düzeyi ölçümleri, yedi parametre şeklinde incelendi. Çalışma kapsamındaki 0–3 yaş çocukların uyku düzeyi ölçümlerine göre; çocukların ilk 36 ayda ortalama gece uyku sürelerinin 9 saat ve üzeri, gündüz uyku sürelerinin ise ortalama iki saat olduğu; toplam uyku süresinin ise ortalama 10.83 ± 3.04 olduğu bulundu. Iglowstein ve ark. ⁽¹⁹⁾ yaşamın ilk üç yılında uyku gereksinimlerini inceledikleri çalışmada, çocuklarda gece uyku süresinin 13–14 saat, gündüz uyku süresinin 3–7 saat, toplam uyku süresinin ise 11–19 saat arasında olduğunu belirlemiştir. Sadeh ⁽¹⁶⁾ tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise çocukların toplam uyku süresinin (saat) ortalama 11.61 ± 1.57 , Daşdemir ⁽¹³⁾ çalışmasında ise 11.32 ± 3.00 saat olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucumuz Iglowstein ve ark. ⁽¹⁹⁾ çalışması ile karşılaştırıldığında genel olarak toplam uyku süresinin daha az, Sadeh ⁽¹⁶⁾ ve Daşdemir ⁽¹³⁾ çalışması ile karşılaştırıldığında ise benzer oranda toplam uyku süresine sahip olduğu söylenebilir. Literatür derlemelerine ve uzman görüşlerinin sentezine dayanarak 2015 yılında National Sleep Foundation (Ulusal Uyku Kurumu) ve 2016 yılında American Academy of Sleep Medicine (Amerikan Akademisi Uyku Tıbbı) tarafından hazırlanan en güncel uyku süreleri 0–3 aylık bebeklerde 14–17 saat, 4–11 aylık bebeklerde 12–15 saat, 1–2 yaş oyun çocuğu döneminde 11–14 saat, 3–5 yaş arası okul öncesi dönemde 10–13 saat olarak belirtilmiştir. Çalışma sonucumuzdan yola çıkarak toplam uyku süresinin Amerikan Akademi Uyku Tıbbı ve Ulusal Uyku Kurumu tarafından yayınlanan uyku raporuna göre tavsiye edilen uyku süresi oranlarının alt sınırında kaldığı ve çocuklarımızın daha az uyuduğu söylenebilir.

Mindell ve ark. ⁽⁹⁾, farklı kültürlerdeki 36 ay ve altı çocuklarda yapmış olduğu çalışmasında Asya ülkelerindeki çocukların uyku saatinin Amerika ve Avustralya ülkesindeki çocuklardan daha geç olduğunu saptamıştır. Amerika ve Avustralya'daki çocukların en erken 19–20.00 civarında uykuya geçtikleri, en geç uyuyan çocukların 22–23.00 civarı ile Asya'daki çocuklar olduğu belirtilmiştir. Daşdemir'in ⁽¹³⁾ çalışmasında, ise çocukların ortalama uyku saatinin 22.30 ±1.80 olduğu, maksimum uyku saatinin ise 00.40 olduğu saptanmıştır. Çalışma kapsamımızdaki 0–3 yaş çocukların uyku düzeyi ölçümlerine göre; çocukların uyku saatinin çoğunlukla 22.00 (%38,8) olduğu, önemli oranda da 23.00 ve 24.00 saatlerinde uyudukları tespit edilmiştir (% 24,8). Uyku ile ilgili yapılan çalışmalarda uyku saatinin saat 21.00 sonrası olması **‘geç uyku saati’** olarak değerlendirilmektedir ⁽⁹⁾. Buna göre çalışmamızdaki çocukların geç uyuduğu ifade edilebilir. Bu durumun çocuklarda uyku sorunu oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatür bilgilerine göre 0–3 yaş çocuklarda uyku sorunları sıklıkla görülmektedir. Araştırmamızda çocukların %36,8'inin uyku sorunu yaşadığı saptandı. Yapılan çalışmalarda ilk üç yaşta Amerikalı ailelerin %10,5'i ⁽⁷⁾, Japon ailelerin %19,6'sı ⁽⁸⁾, Avrupalı ailelerin %26,3'ü ⁽⁹⁾, Asyalı ailelerin %51,9'u ⁽⁹⁾, Avusturalyalı ve Yeni Zelandalı ailelerin %30,9'u ⁽¹⁰⁾, çocuklarında uyku sorunu olduğu belirtilmektedir. Ülkemizden pek çok bölgeyi içine alan ve çocuk psikiyatristleri tarafından bir-dört yaş grubu çocuklarda sosyal-emosyonel problemlerin araştırıldığı bir çalışmada ailelerin %21,3'ünün çocuğunda uyku sorunu olduğunu ifade ettiği belirlenmiştir ⁽¹¹⁾. Daşdemir'in ⁽¹³⁾ çalışmasında ise, çocukların %18,8'inde uyku sorunu saptamıştır.

Uyku sorunu olan çocukların %65,1'i 0–12 ay yaş grubunda yer almakta ve uyku sorunu ile çocuk yaşı arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Daşdemir'in ⁽¹³⁾ çalışmasında da uyku sorunu ile çocuk yaşı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür bilgilerine göre, 0–3 yaş çocuklarda uyku sorunları prevelansının yaklaşık olarak %20–30 oranında olduğu görülmüştür ⁽²⁰⁾. Bu sıklık oranının, çocukluk dönemine göre de değişiklik gösterdiği ve en çok uyku sorunu sıklığının yaşamın ilk yılında görüldüğü belirtilmektedir ^(21–23). Çalışmamızın sonuçları bu çalışmaların sonuçları ve literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Owens ⁽⁶⁾ çocuklarda sık görülen uyku sorunlarını; uykuya dalmakta güçlük, gece sık uyanma, tekrar uykuya dalmada zorluk, sabah erken veya geç uyanma, 24 saatlik uyku süresinin yaşına göre yetersiz olması ve gün içi uykulu olma şeklinde belirtmiştir.

Buna göre çalışmamızdaki çocukların uykuya dalma süresinin 1–15 dk., gece uyanma sıklığının 3 kez ve üzeri, gece uykusuzluk süresinin 1–15 dk. ve toplam uyku süresi ortalamasının 10.83±3.04 olduğu bulundu. Owens'ın ⁽⁶⁾ kriterlerine göre çalışmamızdaki en

sık görülen sorun çocukların toplam uyku süresi ve gece uyanma sıklığıdır. Çocukların büyük çoğunluğunun uykuya dalma ve tekrar uykuya dalma sürelerinin Owens'ın ⁽⁶⁾ kriterleriyle uyumlu olduğu görülmektedir. Jenni ve O'Connor ⁽²⁴⁾ ile Sadeh ve ark. ⁽²⁰⁾ çalışmalarında da ailelerin uyku sorunu olarak en sık gece sık uyanma, uykuya dalmada zorluk olarak ifade ettiği, ancak bizim çalışmamızda farklı olarak uykuya dalmada zorluk ve tekrar uykuya dalmanın problem olarak görülmediği belirlenmiştir.

Araştırmada 0–3 yaş çocuklarda uyku ile ilgili sorunların oldukça yaygın olduğu saptandı. Çalışmamıza katılan çocukların toplam uyku ve gece uyku sürelerinin kısa olması, gece sık uyanma, geç uyku saatleri çalışmamıza katılan ailelerin en sık ifade ettikleri uyku sorunlarıdır. Bu sonuçlardan yola çıkarak; hemşirelerin çocuklarda uyku sorunları ve etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik çalışmaların daha geniş örneklem gruplarıyla yapılması, ebeveynlere sağlıklı uyku alışkanlıkları hakkında eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bingöl N. Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.
2. McDowall PS, Galland BC, Campbell AJ, Elder DE. Parent knowledge of children's sleep: A systematic review. *Sleep Med Rev* [Internet]. Elsevier Ltd; 2017;31:39–47. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2016.01.002>
3. Gündüz S. Çocuğun uyku ortamı nasıl olmalıdır? *Sted*. 2015;24(6):245–7.
4. Evliyaoğlu N. Sağlam çocuk izlemi. *Türk Ped Arşivi*. 2007;42(Özel Sayı):6–10.
5. Öner P, Barut Y, Öner Ö, Üneri ÖŞ, Bodur Ş, Turgut S, et al. Çocuklarda uyku ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Klin Psikofarmakol Bul*. 2009;19(4):382–90.
6. Owens A. Sleep medicine. In: Kliegman RM, editor. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 19th Ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2011. p. 46–55.
7. Byars K, Yolton K, Rausch J, Lanphear B, Beebe D. Prevalence, patterns, and persistence of sleep problems in the first 3 years of life. *Pediatrics* [Internet]. 2012;129(2):276–84. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22218837> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3357046>
8. Kohyama J, Mindell JA, Sadeh A. Sleep characteristics of young children in Japan: Internet study and comparison with other Asian countries. *Pediatr Int*. 2011;53(5):649–55.

9. Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DYT. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010;11(3):274–80.
10. Teng A, Bartle A, Sadeh A, Mindell J. Infant and toddler sleep in Australia and New Zealand. *J Paediatr Child Health.* 2012;48(3):268–73.
11. Karabekiroglu K, Uslu R, Kapci-Seyitoglu EG, Özbaran B, Öztıp DB, Özel-özcan Ö, et al. A nationwide study of social-emotional problems in young children in Turkey. *Infant Behav Dev.* 2013;36(1):162–70.
12. Yılmaz G, Gürakan B. Çocuklukta uyku düzeni sorunları. *sted.* 2002;11(8):289–91.
13. Daşdemir F. Yaşamın ilk üç yılında uyku sorunları ve etkili uyku ekolojisi etmenleri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.
14. Fiş Perdahlı N, Arman A, Ay P, Topuzoğlu A, Güler AS, İmren Gökçe S, et al. Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatr Derg* 2010; 2010;11:151–60.
15. Boran P, Ay P, Akbarzade A, Küçük S, Ersu R. Translation into Turkish of the expanded version of the “Brief Infant Sleep Questionnaire” and its application to infants. *Marmara Med J.* 2014;27:178–83.
16. Sadeh A. A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for an Internet sample. *Pediatrics.* 2004;113(6):e570-7.
17. Sadeh A, Mindell JA, Luedtke K, Wiegand B. Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A web-based study. *J Sleep Res.* 2009;18(1):60–73.
18. Matricciani L, Blunden S, Rigney G, Williams MT, Olds TS. Children’s Sleep Needs: Is There Sufficient Evidence to Recommend Optimal Sleep for Children? *Sleep.* 2013;36(4):527–34.
19. Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH. Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends. *Pediatrics.* 2003;111(2):302–7.
20. Sadeh A, Mindell J, Rivera L. “ My child has a sleep problem”: A cross-cultural comparison of parental definitions. *Sleep Med.* 2011;12(5):478–82.
21. Thiedke CC. Sleep disorders and sleep problems in childhood. *Am Fam Physician.* 2001;63(2):277–84.
22. Özgen F. Uyku ve uyku bozuklukları. *Psikiyatr Dünyası.* 2001;5:41–8.
23. Lam P, Hiscock H, Wake M. Outcomes of infant sleep problems: a longitudinal study of sleep, behavior, and maternal well-being. *Pediatrics.* 2003;111(3):e203-7.
24. Jenni OG. Children’s Sleep: An Interplay Between Culture and Biology. *Pediatrics.* 2005;115(1):204–16.

