

Süt Çocukluğu Döneminde Uyku Bozuklukları

Sleeping Disorders in Infancy

Esra Arun Özer

Bahadır İşeri
Gülben Sözen

Yahya Aydın
Ali Rahmi Bakiler

Mehmet Tellioglu

SSK Tepecik Eğitim Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Klinikleri, İzmir

ÖZET

Amaç: Süt çocukluğu döneminde uyku bozuklukları çok sayıda ailenin ortak yakınmasıdır. Ailelerin sosyal yaşantısını olumsuz yönde etkileyen bu durum, büyük ölçüde ailenin sosyokültürel yapısı ile ilişkilidir. Bu çalışmada, süt çocukluğu döneminde uyku bozukluğuna neden olan faktörlerin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Hastanemiz Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniklerine en az 6 aydır süregelen, uyku bozukluğu ile başvuran, organik patolojisi bulunmayan, doğum ağırlığı 2500 g üzerinde, zamanında doğmuş 6-24 ay arası 40 olgu ve aynı özelliklere sahip 70 kontrol olgu çalışma grubu olarak alınmıştır. Uyku bozukluğu üzerine etkili olan faktörler ile ilgili veriler olguların annelerine uygulanan anket formlarından elde edilmiştir.

Bulgular: Uyku bozukluğu ile getirilen bebeklerde, uyku süresinin kontrol grubu ile yakınlık gösterdiği, gece uyanma sıklığının ise anlamlı olarak artmış olduğu görüldü ($p=0.000$). Buna karşın her iki grup arasında olgu yaşı, doğum ağırlığı, anne ve baba yaşı, anne sütü ile beslenme süresi, ek gıdalara başlangıç yaşı, ailedeki kişi ve kardeş sayısı ve anne eğitimi süresi yönünden anlamlı fark bulunmadı. Ancak kontrol grubunda babaların daha yüksek tahsilli olduğu gözlemlendi ($p=0.008$). Uyumlatırken obje kullanımı, aydınlık ortamda uyuma yüzdesi ve sallayarak uyutma kontrol grubunda çalışma grubuna göre anlamlı derecede yüksek idi (sırasıyla $p=0.000$, $p=0.04$, $p=0.004$). Kundakla uyutma çalışma grubunda daha sık kullanılan bir yöntem olarak bulundu ($p=0.011$). Buna karşın uyutulmadan önceki beslenme özellikleri ve çocuğun uyuduğu yerin her iki grup için farklılık göstermediği dikkati çekti.

Sonuç: Süt çocukluğu dönemindeki uyku bozukluklarının geceleri sık uyanma ile karakterize olduğu ve bebeğin uyutulma biçimi yanısıra ebeveynlerin tutumu ve uyuma ortamı ile ilişkili olabileceği kanısına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyku bozukluğu, süt çocukluğu, uyku

SUMMARY

Aim: Sleep problems in infancy are common parental concern usually related to social and cultural structure. Many parents therefore seek advice for their problematic social life. The aim of this study was to investigate the factors which may have effect on sleep problems in infancy.

Methods: The study included 40 infants (age range: 6-24 months) who were referred to our hospital Pediatric Outpatient Clinic sleep problems lasting over 6 months period and 70 children with similar characteristics as a control group. The inclusion criteria were absence of any organic problem that may lead to sleeping disorders, birth weight over 2500 g and history of full-term delivery. The data related to the factors which may have effect on sleep problems were obtained from the questionnaire form completed by the infants' mothers.

Results: Total sleep duration appeared similar in both groups, whereas waking frequencies significantly increased in infants with sleep problems ($p=0.000$). In contrast, age, birth weight, parental age, breastfeeding and starting to solid foods, number of family members and siblings and maternal education showed no

significant group difference. However, paternal education was significantly longer in the control group ($p=0.008$). In addition, using an object or rocking the baby while settling to sleep and sleeping in the light environment were also significantly common in the control group ($p=0.000$, $p=0.04$, $p=0.004$, respectively) whereas wrapping was significantly frequent in the study group ($p=0.011$). In contrast, feeding before sleep and co-sleeping with family did not show any group difference.

Conclusion: We think that sleep problems in infancy are characterized by frequent night waking and related to settling methods to sleep, as well as parental behavior and sleeping environment.

Key Words: Sleep disorder, infancy, sleep

Başvuru tarihi: 19.11.2003

SSK Tepecik Hast Derg 2003;13(3):171-175

Çocuklarda uyku bozuklukları çok sayıda ebeveynin ortak yakınmasıdır. Altı ay ile beş yaş arası çocukların %15-35'inde bildirilmekte ve sıklıkla süt çocukluğu döneminde görülmektedir (1). Altı aydan küçük bebeklerde, geceleri sık beslenme ihtiyacı ve uyku özelliklerinin henüz olgunlaşmamış olması nedeni ile, uyku bozukluğu tanısı zordur (2). Süt çocukluğu döneminde bebeklerin, geceleri geçici ve kısa süreli olarak sık uyanması yaygın görülen bir durumdur. Buna karşın herhangi bir fiziksel rahatsızlığı olmayan, fiziksel ve nöromotor gelişimi ve ebeveyn tutumları normal olan 1 yaşındaki çocukların %90'ı tüm gece boyunca uyur (3). Bebeklerdeki kısa süreli uyku bozuklukları, olguların yarısında yaş ilerledikçe kendiliğinden düzelir. Fakat uzun süren olgular kalıcı olmaya eğilimlidir ve genellikle 1 yaşından sonraki dönemlere dek devam eder (4).

Çocukluk çağındaki uyku bozuklukları dissomnia, parasomnia ve medikal/psikiyatrik uyku bozuklukları olmak üzere 3 grupta toplanmaktadır. Dissomnialar uykunun miktarı, kalitesi ve zamanlamasında değişmelerle karakterize olan uyku bozukluklarıdır. Parasomnialar ise sıklıkla 3-12 yaş arası çocuklarda görülür ve uyurgezerlik, uykuda konuşma, yürüme ve diş gıcırdatma gibi bilinç dışı hareketlerle karakterizedir. Son grupta yer alan uyku bozukluklarının temelinde medikal ve psikiyatrik nedenler yatmaktadır (5).

Bebeklerinde uzun süreli uyku bozukluğu tanımlanan ailelerde, özellikle annelerde psikolojik sorunlar görülmekte, bunun yanısıra aile bireylerinin yaşantıları olumsuz yönde etkilenmektedir.

dir (6,7). Bebeklerin uyutulmasına yönelik yöntemler büyük ölçüde ailenin sosyokültürel yapısı ile ilişkilidir (8,9). Farklı kültürlerde ve toplumlarda bebeklerin uyutulmasına ilişkin farklı metodlar kullanılmaktadır. Bu çalışmada amaç, süt çocukluğu döneminde görülen uyku bozuklukları üzerine etki eden faktörlerin kontrollü olarak araştırılmasıdır.

HASTALAR VE YÖNTEM

Hastanemiz Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniklerine, Ocak ve Aralık 2001 tarihleri arasında, uyku bozukluğu yakınması ile başvurur 6-24 ay arası yaşlarda 40 olgu (Çalışma grubu) ile aynı yaş ve özelliklere sahip 70 sağlıklı kontrol olgusu (Kontrol grubu) değerlendirmeye alınmıştır. Olguların çalışma grubuna alınma kriterleri şunlardır:

- 1) En az 6 aydır sık uyanma (bir gecede 3'ten fazla), uyumada güçlük ya da geceleri kısa süreli uyuma yakınması
- 2) Doğum ağırlığının 2500 g ve üstünde ve gebelik haftasının en az 37 hafta olması
- 3) Fizik bakı ve laboratuvar incelemelerde otitis media, üst solunum yolu enfeksiyonu ve idrar yolu enfeksiyonu gibi herhangi bir enfeksiyonun bulunmaması
- 4) Konjenital kalp hastalığı ve hava yolu hiperreaktivitesi gibi herhangi bir kronik hastalığının olmaması
- 5) Gelişme geriliği ya da nöromotor geriliğinin saptanmaması.

Polikliniğe rutin kontrol amacı ile başvuran, akut ya da kronik bilinen bir hastalığı olmayan

6-24 ay arası olgular kontrol grubu olarak değerlendirilmişlerdir.

Tüm olguların anneleri ile görüşülerek, bir anket şeklinde olgulara ait yaş, doğum ağırlığı ve haftası, anne ve babanın yaşı ve eğitim durumu, ailedeki kişi ve kardeş sayısı, anne sütü ile beslenmesi süresi, çocuğun ek gıdalara başlangıç yaşı, gece boyunca toplam kaç saat uyuduğu, kaç kez uyandığı, uyuduğu ortamın ışıklandırma durumu, çocuğun uyuduğu yerin özellikleri (kendine ait odasında, kardeşleri ile aynı odada ve ebeveynleri ile aynı odada), çocuğun uyutulurken kundaklanma durumu, uyutulma şekli (kendi başına, kucakta veya beşikte sallanarak), uyutulurken emzik, oyuncak gibi herhangi bir objenin kullanılıp kullanılmadığı, gece uyanan bebeğin tekrar uyutulurken ebeveynlerin seçtikleri yöntemler (besleme yada sallama) ve uyutulmadan önce çocuğun beslenme biçimi (anne sütü ve diğer gıdalar) hakkında bilgi toplandı.

Uyku bozukluğu yakınması olan olgular ve kontrol grubu arasında yukarıda belirtilen parametreler yönünden istatistiksel karşılaştırma yapıldı. İstatistiksel analizlerde SPSS 10.0 bilgisayar programında bağımsız örnekler t testi, ki-kare testi ve logistic regresyon testi kullanıldı. P değerinin 0.05'ten küçük olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Araştırmaya alınan tüm olguların genel özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Uyku bozukluğu yakınması olan grup ile kontrol grubu arasında olgu yaşı, doğum ağırlığı, anne ve baba yaşı, anne sütü ile beslenme süresi, ek gıdalara başlangıç yaşı, ailedeki kişi ve kardeş sayısı yönünden anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışma grubundaki annelerin eğitim süresinin kontrol grubuna göre daha kısa olmasına karşın, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buna karşın kontrol grubundaki olguların babalarının %50'si yüksek tahsilli iken, bu oran çalışma grubunda %35'e düşmektedir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.008$). Kontrol grubunda uyku süresi çalışma grubuna göre daha uzun olmakla birlikte, her iki grup

arasında anlamlı istatistiksel fark saptanmamıştır.

Tablo 1. Uyku bozukluğu yakınması ile başvuran olguların genel özellikleri.

	Çalışma Grubu (n=40)	Kontrol Grubu (n=70)	p
Yaş (ay)*	11	9	0.48
Doğum ağırlığı (g)*	3400	3400	0.51
Anne sütü alma süresi (ay)*	8	7	0.15
Ek gıda başlama yaşı (ay)*	4.5	5	0.17
Anne yaşı (yıl)*	27.5	27	0.30
Baba yaşı (yıl)*	31	30.5	0.51
Ailedeki kişi sayısı*	4	4	0.70
Kardeş sayısı*	1	1	0.73
Annenine eğitim durumu			
≤ 5 yıl	26	35	0.12
> 5 yıl	14	35	
Babanine eğitim durumu			
≤ 5 yıl	23	21	0.008
> 5 yıl	17	49	
Gece uyku süresi (saat)*	8	8.5	0.24

* Değerler ortanca cinsinden verilmiştir.

Tablo 2' de her iki gruptaki olguların uyku ile ilgili özellikleri karşılaştırılmaktadır. Kundaklama oranı her iki grupta da düşük sayıda olmasına karşın, çalışma grubunda kontrol grubuna göre anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür (sırasıyla %17.5 ve %2.8, $p=0.011$). Çalışma grubundaki olguların %80 oranında aileleri tarafından sallanarak uyutulmasına karşın, %15 olguda kendi başına uyumaya bırakıldığı ve bu durumun kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, uyutulma biçimleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı farka yol açtığı görülmüştür ($p=0.004$).

Uyutulurken emzik, oyuncak gibi bir obje kullanımının da kontrol grubunda çalışma grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla %91.4 ve %62.5, $p=0.000$). Uyutulmadan önce anne sütü ile beslenen olguların oranı, çalışma grubunda daha fazla olmakla birlikte, gruplar arasında bu açıdan anlamlı istatistiksel fark bulunmamıştır. Her iki grupta da olguların çok büyük oranda anne-baba ile aynı odada uyudukları belirlenmiş olmasına karşın, çocukların uyudukları ortam bakı-

Tablo 2. Ailelerin bebeği uyutma biçimlerinin karşılaştırılması.

	Çalışma Grubu (n=40)	Kontrol Grubu (n=70)	p
Kundaklama			
Var / Yok	7 / 33	2 / 68	0.011
Çocuğun uyutulma biçimi			
Kendi başına	8	2	
Sallanarak	32	68	0.004
Uyutulmasındaobjekullanımı			
Var / Yok	25 / 15	64 / 6	0.000
Uyutulmadanöncekiöğün			
Anne sütü	17	22	0.24
Diğer	23	48	
Çocuğunuyuduğuyer			
Kendine ait odasında	1	3	
Kardeşleri ile aynı odada	1	0	0.44
Anne-baba ile aynı odada	38	67	
Çocuğun uyuduğu ortam			
Aydınlık	26	58	0.04
Loş / Karanlık	14	12	
Uyanan çocuğun tekrar uyutulması			
Besleme	31	30	
Sallama	9	40	0.001

mından gruplar arasında istatistiksel fark saptanmamıştır. Kontrol grubundaki bebeklerin çalışma grubuna göre daha sık aydınlık ortamda uyutulduğu görülmüştür (sırasıyla %82.8 ve %65, $p=0.04$). Uyandığında tekrar uyutma yöntemi olarak ailelerin, çalışma grubunda beslemeyi (%77.5), kontrol grubunda ise bebeği sallamayı (%57.1) tercih ettikleri saptanmıştır ($p=0.001$). Tek değişkenli istatistiksel analizde uyku bozukluğu üzerine anlamlı bulunan parametreler, çok değişkenli istatistiksel analizde (lojistik regresyon testi) değerlendirildiğinde, sadece tekrar uyutma yönteminin uyku bozukluğu üzerine etkili bağımsız faktör olduğu bulunmuştur($p=0.01$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, uyku bozukluğu yakınması ile hekime başvuran ailelerin bebeklerinde, uyku süresinin kontrol grubu ile yakınlık göstermesine karşın, gece uyanma sıklığının artmış olması hastaneye başvuruda bu özelliğin önemli etken olduğunu göstermektedir. Uyku bozuk-

lukları gösteren erken süt çocukluğu dönemindeki bebeklerin özelliklerini araştıran çalışmalarda, anne sütü alan, gece uyandığında tekrar uyutulmak amacı ile beslenen ve uykuya dalma sırasında yanında ebeveyn isteyen bebeklerde, bu durumun daha sık oranda görüldüğü bildirilmiştir. Wolke ve ark. (9) anne sütü alan bebeklerin geceleri daha sık uyandıklarını ve bu çocukların uyku problemlerinin daha uzun sürdüğünü saptamışlardır. Uyku bozukluğu ile başvuran olgularımızın anne sütü ile beslenme oranları ve ek gıdaya başlama yaşı kontrol grubundan farklı olmamasına karşın, bu bebeklerin tekrar uyutulmak amacı ile daha sık olarak beslendikleri görülmektedir. Bu nedenle sık uyanan bebeklerde anne sütü ile beslenmenin etkisinden çok, geceleri sık beslenme alışkanlığının uyku bozukluğuna yol açtığını düşünmekteyiz.

Ailelerin sosyokültürel durumlarının çocukların uyku alışkanlıkları ile yakından ilişki göstermesi bildirilen bir bulgudur. Çalışmalarda uyku bozukluğu tanımlanan çocukların ailelerinin, genellikle toplumda daha düşük sosyokültürel kesimde yer aldıkları düşünülmektedir (3). Bu çalışma kapsamındaki ailelerin kontrol grubundaki aileler ile karşılaştırıldığında, aynı sağlık sigortası sisteminden faydalanmaları ve aynı bölgede yaşamaları yanısıra, bebeklerin ve ailelerin genel özelliklerinin çoğunlukla benzer olması dikkat çekmektedir. Buna karşın uyku bozukluğu tanımlanan grupta babaların daha düşük tahsilli olması ilgi çekicidir. Eğitim düzeyi daha yüksek babaların, aile içi ilişkilerde anneye büyük oranda destek oldukları, çocukları ile daha yakından ilgilendikleri ve bunun sonucu olarak çocuğun daha uyumlu bir aile ortamında yaşamasının uyku düzenlerini olumlu etkilediği düşünülebilir.

Çalışmamızda ailelerin çocuğu uyutma biçimlerinin, çocuklardaki uyku bozuklukları ile yakından ilişkili olduğu saptanmıştır(3,4). Uyku bozukluğu yakınması ile başvuran olgularda, çocuğun kundaklanma oranının anlamlı derecede daha yüksek oluşu, uyku sırasında kundak nedeni ile rahat hareket edemeyen bebeklerin sık uyanıklarını düşündürmektedir. Olguların çok büyük oranda ebeveynleri ile aynı odada uyumalarına karşın, bu durumun uyku bozukluğunu etkileye-

bilecek bir faktör olduğu düşünülmemektedir. Ancak ebeveynleri ile birlikte uyuyan bebeklerde sık uyanma sorununun, farklı odada uyuyan bebeklere göre daha sık olduğu ve bu durumun bebek her uyandığında ebeveyn tarafından fark edilmesinden kaynaklandığı bildirilmektedir (3). Çalışmamızdaki olguların yer aldığı toplum kesitinin sosyokültürel özelliklerine bağlı olarak ebeveyn ile birlikte uyumanın yüksek oranda olduğu düşünülmektedir.

Çalışma kapsamındaki ailelerin bebeklerini uyuturken büyük oranda sallamayı tercih ettikleri görülmektedir. Uyku bozukluğu bulunan grupta bu oranın kontrol grubuna oranla daha düşük olduğu ve benzer şekilde sık uyanan bebeklerin tekrar uyutulmasında daha az sıklıkla sallamanın tercih edildiği gözlenmektedir. Toplumumuzda yaygın bir uyutma biçimi olan bebeğin sallanarak uyutulmasının, süt çocukluğu dönemindeki uyku bozukluklarında ailelere önerilebilecek bir uyutma biçimi olabileceğini düşünmekteyiz. Bu konuda literatürde kontrollü bir çalışma bulunmamaktadır. Uyku bozukluğu tanımlanan olguların ailelerinde, bebeğin uyutulması sırasında emzik, biberon, oyuncak gibi bir obje kullanımı daha düşük oranda bulunmuştur. Bu konuyla ilişkili kontrollü bir çalışma bulunmamakla birlikte, özellikle biberonla uyutulan bebeklerde erken dönemde diş çürüklerinin önemli sorunlar yarattığı hatırlanmalıdır (10). Çalışmamız uyutulmadan önceki öğün özelliklerinin uyku bozukluğu üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Buna karşın bebeğin uyuduğu ortamın aydınlık olması uyku düzenini olumlu etkilemektedir. Bu çalışma bir yıllık bir periyodu içermesine karşın, mevsimsel farklılıkların, yazları klima varlığı ve kışları ısıtma biçimleri gibi parametrelerin uyku bozuklukları ile ilişkisi, her iki grupta da benzer sosyoekonomik özelliklerin bulunması nedeniyle göz ardı edilmiştir.

Sonuç olarak, çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında, süt çocukluğu döneminde ailelerin önemli sorunlarından biri olan uyku bozukluk-

larının geceleri sık uyanma ile karakterize olduğu ve bebeğin uyutulma biçimi yanısıra ebeveynlerin tutumu ve uyuma ortamı ile ilişkili olabileceğikanısnavarılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Blum NJ, Carey WB. Sleep problems among infants and young children. *Pediatr Rev* 1996;17: 87-92.
2. Lozoff B, Wolf AW, Davis NS. Sleep problems seen in pediatric practice. *Pediatrics* 1985;75:477-83.
3. Thunström M. Severe sleep problems among infants: family and infant characteristics. *Ambulatory Child Health* 1999;5:27-41.
4. Thunström M. Severe sleep problems in infants. *Ambulatory Child Health* 2000;6:225-35.
5. Ülger Z, Egemen A. Çocukluk çağında uyku ve uyku bozuklukları. *Ege Pediatri Bülteni* 2001;8:113-28.
6. Leeson R, Barbour J, Romaniuk D, Warr R. Management of infant sleep problems in a residential unit. *Child Care Health Dev* 1994;20:89-100.
7. Zuckerman B, Stevenson J, Bailey V. Sleep problems in early childhood: Continuities, predictive factors and behaviorial correlates. *Pediatrics* 1987;80:664-71.
8. Morrell JM. The role of maternal cognitions in infant sleep problems as assessed by a new instrument, the maternal cognitions about infant sleep questionnaire. *J Child Psychol Psychiatry* 1999;40:247-58.
9. Wolke D, Sohne B, Riegel K, Ohrt B, Osterlund K. An epidemiologic longitudinal study of sleeping problems and feeding experience of preterm and term children in southern Finland: comparison with a southern German population sample. *J Pediatr* 1998;133:224-31.
10. Schwartz SS, Rosivack RG, Michelotti P. A child's sleeping habit as a cause of nursing caries. *ASDC J Dent Child* 1993;60:22-5.

Yazışma adresi:

Dr. Esra ARUN ÖZER
SSK Tepecik Eğitim Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Klinikleri
Yenişehir / İzmir
Tel : 0232 469 69 69 / 3305
Fax : 0232 4330756
e-mail : eozer@deu.edu.tr