



SIK RASTLANAN DAVRANIŞ SORUNLARI

"YEME ve UYKU SORUNLARINA YAKLAŞIM"

Yrd. Doç. Dr. Bahar BİNGÖLER PEKCİCİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Gelişimsel Pediatri Bilim Dalı

TANIM

Annelerin tanımı:

“çocuğum hiçbir şey yemiyor, az yiyor, emziremiyorum, yemeyi reddediyor, yemeğe karşı isteksiz, iştahsız, kusuyor, yediklerini ağzında tutuyor, kilo alamıyor, yemek zamanlarında çok öfkeleniyor”

Hekimlerin tanımı:

- ailenin çocuğun yemesinden memnun olmadığı her durum
- ailenin kaygı bildirmemesine karşılık hekimin çocuğun yeterince beslenememesi nedeniyle büyümenin ve gelişimin etkileneceğini düşündüğü durumlar

TANIM

DC: 0-3R Tanı Sınıflaması:

- **Çocuğun beslenme davranışında**
 - **yeterli besin alımında güçlükler göstermesi**
 - **yemek yemeyi fizyolojik gereksinimlerine göre düzenleyememesi**

SIKLIK

- Sağlıklı gelişen bebek ve küçük çocuklarda yeme reddi, çok az yeme, yemek seçme, yiyeceklerden kaçınma, kendi kendini beslemeye geçişte gecikme gibi yeme sorunlarının sıklığı **%25-50**
- Gelişimsel sorunu olan çocuklarda **%80**

YEME SORUNUNUN NEDENLERİ

1. Organik nedenler

- Ağızdan beslenmenin bilinen bir nedenden dolayı geç başlaması (prematürite)
- Yutmada gecikme (örneğin yarı damak dudak)
- Nörolojik sorunlar ve gelişimsel gecikmeler (örneğin serebral palsi, otizm)
- Gastrointestinal hastalıklar (örneğin gastroözefageal reflü)

YEME SORUNUNUN NEDENLERİ

2. Yeme-yedirme ilişkisi ile ilgili nedenler

- **Çocuğun** gelişim dönemine duyarlı beslenmemesi
- Çocuğun gelişim dönemi ve mizacı
- **Yediren kişinin**
 - Ruhsal ve bilişsel durumu
 - Çocuğu algılayışı (kırılgan çocuk, gelişim dönemi özelliklerinin yanlış algılanması)
 - Kendi yeme isteği
 - Çocukluğunda yediriliş deneyimleri
- **Çevrenin etkisi** (gelenek, kültür, kıyaslama, anneyi yetersiz kılma isteği, "başkasının çocuğu ")

SAĞLIKLI YEME DAVRANIŞINI ETKİLEYEN NEDİR?

- Çocuğun gelişimsel özellikleri ve mizacı
- Çocuğun sağlık durumu
- Annenin özellikleri, bildikleri ve uyguladıkları
 - Yemeğin kokusu, dokusu ve tadı
 - Yemeğin sunulma şeklinin kişinin beğenisine uygunluğu
 - Yemekte birlikte olunan kişilerin uyumu

ÇOCUĞUN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

| Yaş | Duygusal gelişim | Ağız gelişimi | Hareket gelişimi | Besin ve sunum şekli |
|--------|--|------------------------------|--------------------------------|---|
| 0-6 ay | Düzenleme, açlık-tokluk sinyalleri, Bağlanma | Emme, kokulara duyarlılık | Emme refleksi, baş kontrolü | Sıvı Şefkatli, duyarlı emzirme, farklı kokulara alıştıırma |

ÇOCUĞUN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

| Yaş | Duygusal gelişim | Ağız gelişimi | Hareket gelişimi | Besin ve sunum şekli |
|--------|------------------|-----------------------|---|--|
| 6-9 ay | Araştırma | Yalama, ezme, kemirme | Destekli oturur, tutar, elden ele geçirir, desteksiz oturur | Kaşık besinleri püre, pürtüklü araştırayabileceği kaşıklayabileceği kemirebileceği besinler Kirletebilme özgürlüğü Zaman |

ÇOCUĞUN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

| Yaş | Duygusal gelişim | Ağız gelişimi | Hareket gelişimi | Besin şekli Sunum şekli |
|---------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 9-18 ay | Bağımsız araştırma, ayrışma | Dilin lateralizasyonu, çiğneme | Kıskaç, kabı tutma, oturma, yürüme | Kemirme, parmak besinleri kendini besleme |
| 18-24 ay ve sonrası | Özerklik Başarma ve özgüven | Yan çiğneme, ısırma, kesme erişkin tipi çiğneme, içme | Hareketin ve yutağın kontrolü, koşma, oyun, yemeğe ulaşma | Sert çiğ sebze meyveler, etler, kendisinin alıp yiyebileceği tüm besinler |

DEĞERLENDİRME

1. Öykü: Yeme ve yedirme öyküsü
2. Muayene (büyümenin değerlendirilmesi)
3. Yeme-yedirme ilişkisinin gözlenmesi

1. ÖYKÜ: NELERİ NASIL SORALIM?

- Yeme biçimi: Bir öğününü anlatır mısınız? Ne zaman, nerede, kiminle yer, yedirirken nasıl tutulur?
- Yediği miktar ve besin çeşitliliği: Son iki günde çocuğunuz neler yedi? Hangi kıvamdaki besinleri yer? Neleri severek yer?
- Yutma, öğürme, kusma: Öğürme/kusma var mı? Ne sıklıkta? Ağzında uzun süre gıdayı tutup yutmadığı olur mu?
- Zorlama ya da oyalama: Bazen aileler çocukları yemiyor diye o kadar kaygılanabilirler ki onu yemesi için zorlayabilirler, zorla yedirmeniz gereken zamanlar oluyor mu? Çocuk sizce ne hissediyor? Oyalayarak yediriyor musunuz? Bunun yararı, zararı ne oldu?*

1. ÖYKÜ: NELERİ NASIL SORALIM?

- Tedavi için olumlu başlangıç noktalarının belirlenmesi
- Ailenin duyguları ve düşüncelerinin öğrenilmesi
- Ailenin çocuğun gelişimi ile ilgili düşüncelerinin ve kaygılarının öğrenilmesi

2. MUAYENE: NELERE DİKKAT EDELİM?

- Ayrıntılı bedensel muayene
- Büyüme eğrisinin değerlendirilmesi
- Çocuğun ağız-hareket becerileri
 - Emme, yutma, çiğneme, dil ve çene kontrolü, ağız hijyeni, dişler, dudakların kapanması
- Kendini besleme becerileri

LABORATUVAR

- Yeme sorununun tanısı laboratuvar bulgularına dayanmaz.
- Eşlik eden anemi, enfeksiyon, enfestasyon düşünülmeekteyse tam kan sayımı, periferik yayma, tüm idrar tetkiki ve kültürü, dışkı tetkiki yapılması gereklidir.

3. YEME YEDİRME İLİŞKİSİNİN GÖZLENMESİ

BESLEYEN KİŞİ

- Çocuk istemese de devamlı bir şey yedirme gayreti içinde olmak (Bir lokma daha, bir kaşık daha)
- Zorla ağızını açma ve yedirme
- Dikkatini besinden uzaklaştırıp yedirme (televizyon seyrederken, kandırarak)
- Uzamış yemek saatleri
- Saatlerce peşinde dolaşarak yedirme

BEBEK/ÇOCUK

- Yemeyi tümünden reddetme
- Bazı besinleri yemeyi reddetme
- Belli bir kişi tarafından yedirilmeyi reddetme
- Belli bir kıvamdaki besini reddetme
- Bir besine ya da kıvamına takılma
- Acıkmasının beklenmemesi
- Kaşığı, tabağı görünce, yemek kokusu duyunca öğürme
- Kaşığa, biberona başını çevirme

YEME SORUNUNUN İLK BULGULARI NELERDİR?

- Boy
 - Kilo
 - Baş çevresi
 - Kusma
 - Yedirileceğini anladığında huzursuzlanmaya başlama
- Sorun var

TEDAVİ KARARI

Yeme sorununun şiddeti belirlenir.

- Büyüme normal
- Kusma, öğürme yok
- Ağızda tutma yok
- Severek yediği bir besin var

Hafif → Ayaktan tedavi

- Büyümede duraklama
- Kusma, öğürme var

Ağır → Çocuk hekimine danış

TEDAVİNİN AMACI

Dođal yeme davranışını geri getirmek ve
yeme yedirme ilişkisini düzeltmek

- Çocuğun severek yemeye başlaması
- Çocuğun açlığı-tokluğu öğrenmesi
- Ailenin yeme ile ilgili kaygılarının kalmaması

TEDAVİDE NELER YAPMALIYIZ?

- 1. Ailenin güvenini kazanalım, suçlayıcı olmaktan kaçınalım**
- 2. Ailenin kaygılarını azaltalım (muayene)**
- 3. İlaç ve gereksiz tetkik önermeyelim**

TEDAVİDE NELER YAPMALIYIZ?

- ✓ Yeme için **zorlamayı** hemen durduralım.

TEDAVİDE NELER YAPMALIYIZ?

- Yemesi gereken miktar dile getirilmez
- İsteddiği yerlerde, istediği şey, istediği zaman yedirilir
- Ağız zevki engellenmez (emzirme sürdürülür)
- Öğün aralarının azaltılması çocuğun öğünlerde masaya gelmesi ve daha fazla yiyebilmesinin desteklenir
- Parmak besinleri çeşitlendirilir, kalori ve protein artırıcılar (peynir, makarna, yumurta, zeytin, yoğurt, patates) verilir.

TEDAVİDE NELER YAPMALIYIZ?

- Ailenin bebeği hayatta tutma istekleri önemle değeriendirilmeli ve yaptıkları tüm olumlu girişimler desteklenmelidir.
- **Oyunların, konuşmanın ve uyaranların** çocuğun iştahını arttırdığı anlatılmalıdır. Her yeme sorunu olan çocuk oyunlarının arttırılması yönünde gelişimsel destek almalıdır.
- Aile dinamikleri ya da çocuğun duygusal durumu ile ilgili ağır sorunlar saptandığında çocuk/erişkin ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından danışım alınmalıdır.

YEME SORUNLARININ ÖNLENMESİ

- Her sağlıklı çocuk izleminde sorulabilecek 3 soru
 - Beslenmesi, iştahı ve yemeyi sevmesi nasıl gidiyor, bir kaygınız var mı?
 - Siz onu beslerken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
 - Bundan sonraki dönemde yemeyi sevmesi için neler yapmayı düşünüyorsunuz? Sormak istedikleriniz var mı?

YEME SORUNLARININ ÖNLENMESİ

- Yeme davranışını gelişimin parçası olarak görelim
- Kalori hesabına dayanan değil gelişim bilgisine dayanan beslenme önerelim
- Aileye zorlamanın sonuçlarını baştan anlatalım
- Gelişim dönemine, aileye uygun ve esnek olmayan, çeşitlendirilemeyen beslenme önerileri vermeyelim:

"Yesin, Yemeli, Yedirin, Yedirmelisiniz"

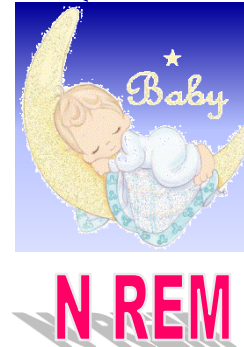
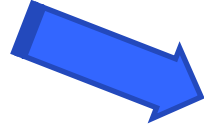
- Yeme-yedirme ilişkisini izleyelim, sorun yoksa bunu vurgulayalım
- Riskleri ve sorunları erken fark edelim, tedaviye erken başlayalım

UYKU ÖRÜNTÜSÜ ve DÜZENSİZLİKLERİ

UYKU BÖLÜMLERİ

- REM uykusu: Hızlı göz hareketleri, düş görme ve kolay uyanma gibi özellikler taşır.
- REM DIŞI uyku: Daha sessiz ve derin uykudur.
- Çocukların uykularının % 50'si, erişkinlerin ise % 20'si REM uykusudur.
- Bebek ve çocuklar erişkinlere göre daha hareketli ve küçük uyanma süreleri içeren uykular uyurlar.
- 6-12 aylık bebeklerin % 25-50'sinde gece uyanmaları görülür.

UYKU DÖNGÜSÜ



UYKU SÜRESİ

- Yenidoğan: 15 – 18 saat/ gün
- 6 aylık bebekler: 12-14 saat/ gün
- Bebekler ilk 4 aydan sonra beslenmek için geceleri hiç uyanmayabilecekleri gibi 1-2 kez/gece, meme emmek için uyanabilir ancak kısa sürede uykuya dalarlar
- 15. aydan sonra genellikle bir saatlik bir öğlen uykusu yeterli olur, 4 yaştan sonra da gündüz uyumazlar.

UYKU SORUNLARI

- Çocukluk çağında davranışsal uyku sorunları
 - Uykuya dalmada zorluk yaşama
 - Gece sık sık uyanma

} *sleep onset association disorder*

 - Ailenin uyku düzenine sınır koymada zorlanması nedeniyle ortaya çıkan uyku sorunu (*limit setting sleep disorder*)
-
- Uyku apnesi

UYKU SORUNLARININ SIKLIğI

- Bebeklik ve erken çocukluk döneminde **%25-30** çocukta uyku sorunu ile karşılaşılmaktadır.

UYKU DÜZENSİZLİKLERİNİN NEDENLERİ

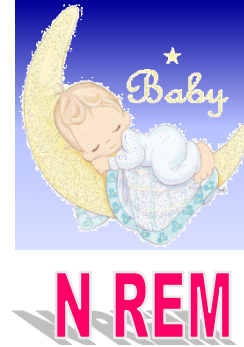
- Organik nedenler
 - Nörolojik, kardiyak, metabolik, farmakolojik ya da enfeksiyöz
 - Solunum güçlüklerine bağlı uyku bozuklukları
 - Tıkayıcı uyku apnesi sendromu
- Organik olmayan nedenler
 - Anne baba ve bebeğin gün içinde aşırı yorgunluğu
 - Ailenin bebeği uyutma alışkanlıkları
 - REM uyku dönemindeki kısa uyanıklık sürelerinin yanlış algılanması
 - Gece sık beslenme



Uykuya dalmada zorlanma

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Gece sık sık uyanmalar



ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

UYUMAYI REDDETME

- Çocuğa uyku saatlerinin tartışmaya açık olmadığını ama pijama seçimi ya da iyi geceler hikayesinin seçimi konusunda kendi yetkisini kullanabileceğinin belirtilmesi
- Uyku saatleri konusunda ailenin kararlı olması ve çocuklara uygun sınırlar koyması
- Uykudan önce sakın ve aile ile beraberce zaman geçirilebilecek etkinlikler, uyku törenleri düzenlenmesi
- Uykudan önce çocuğun uykusunu kaçırabilecek aşırı hareketli oyunlardan kaçınılması
- Çocuğun yatağa aç olarak gönderilmemesi, hafif ve onu tok tutacak bir yiyecek-içecek verilmesi
- Gece saatlerinde çocukların uyarıcı özelliği olan yiyecek ve içeceklerden uzak tutulması (kahve, çay, çikolata gibi)

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1. UYKUDAN ÖNCE...

UYKU ORTAMI

- Odanın loş bir ışıkla aydınlatılması
- Sevilen bir battaniye ya da örtü
- Aracısız uyutma
- Uyku törenleri
- "eee! piş piş!" gibi uyku sesleri
- Odada TV ve bilgisayar bulunmaması
- Ortamda sigara içilmemesi

2. DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLAR

3. ANNE-BABA EĞİTİMİ

AİLELERE UYKU İLE İLGİLİ VERİLEBİLECEK ÖNLEYİCİ BİLGİLER

- Bebeğin uyku döngüleri, süresi ve kendi kendini uyutabilmesinin önemi ve yönteminin aktarılması
- Bebeklerin gece boyunca uykusunun hafiflediği ve derinleştiği zamanların olduğu, her hareketin uyanıklık anlamında yorumlanmaması gerektiğinin belirtilmesi
- Bebeğin yatağına daha yenidoğan döneminde uyur uyanık halde bırakılması ve böylece kendi kendine uyumayı öğrenmesinin sağlanması
- Bebeğin sallanma, emme gibi bir 'aracı' gereksinimi olmadan uyumayı öğrenmesi
- Bebeğin uyuduktan sonra yerinin mümkünse değiştirilmemesi
- Bebek yatağa bırakılırken sevdiği bir nesne (ayıcık, bebek, tülbent, battaniye gibi) ile beraber uyumasına izin verilmesi
- Uyku saatlerinin bebeğin gereksinimlerine göre aile tarafından belirlenmesi ve bu saatler için ödün verilmemesi
- Gece uykuya gidilen saatlerin erken olması ve çocuğun gün içinde daha çok uyanık kalmasının sağlanması
- Çocuğa uyku saatlerinin tartışmaya açık olmadığını ama pijama seçimi ya da iyi geceler hikayesinin seçimi konusunda kendi yetkisini kullanabileceğinin belirtilmesi
- Uyku saatleri konusunda ailenin kararlı olması ve çocuklara uygun sınırlar koyması
- Uykudan önce sakin ve aile ile beraberce zaman geçirilebilecek etkinlikler, uyku törenleri düzenlenmesi
- Uykudan önce çocuğun uykusunu kaçırabilecek aşırı hareketli oyunlardan kaçınılması
- Çocuğun yatağa aç olarak gönderilmemesi, hafif ve onu tok tutacak bir yiyecek-içecek verilmesi
- Gece saatlerinde çocukların uyarıcı özelliği olan yiyecek ve içeceklerden uzak tutulması (kahve, çay, çikolata gibi)
- Çocuğun odasının çok karanlık olmamasına, ortamın nem ve ısısının yeterli olmasına, odanın havalandırılmasına ve odada sigara içilmemesine özen gösterilmesi