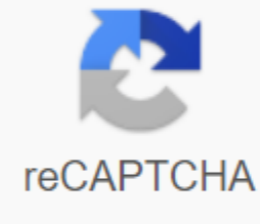




I'm not robot



**Continue**

## Tracy hogg uyku eğitimi pdf

Uyu, uyu, uyu... Blogumdaki yorumlardan, bebek bakımının anneler hakkında en çok şikayet edilen konulardan biri olduğunu söyleyebilirim, hatta ilki. Haklılar... Çocuk bakımı zaten çok özverili ve bazen yorucu bir süreçtir. Ve uykusuzluk bu hızı eklendiğinde, anneler delirir. Özellikle anneliğin ilk aylarında, çocuğunuz uyumadığında ne yapacağınıza şaşırırsınız. Öte yandan, her çocuğun alışkanlığı farklı olduğu için, ilk bebeğiyle melek gibi uyuyan bir anne bile aniden ikinci bebekte uyumakta zorlanabilir. Uyku problemini çözmek için çeşitli yöntemler denenmektedir. Aile ve arkadaşlar fikir edinir. Kitaplar karışıyor. Doktora danışılacak. Son olarak, gecenin gerisinde, anne zombi kıvamında internetten bir çıkış yolu bulmaya çalışırken baba yorgun gözlerle çocuğa sarılır. Ben uyku ile kendi deneyimlerini paylaşmak ve benim okuyucuların sorularını cevaplamak için birçok bloglar yazdım. Deneyimsizlik dönemlerimde, önce, sonra ve diğer birçok yöntemi denedim. Zaman içinde Can'la yaşamaya alıştıkça, karım North ve ben kendi uyku rutinlerimizi ve yöntemlerimizi yaratttık. Bunlar arasında iki tanesi özellikle yararlı olduğunu okumak anneler: biz hala kullanmak ve . Ben bu yöntemlerin başarısı hakkında e-posta ve yorum almak için çok mutluyum. Uyku açısından büyük bir adım olmasına rağmen, hala dönem-to-dönem uyku bozuklukları olabilir. Ayrıca her çocuğun farklı olduğu gerçeğine dayanarak uyku hakkında öğrendiklerimi okumaya, araştırmaya ve uygulamaya devam ediyorum. Bu yazıda Tracy Hogg, bebeklerde düzenli bir uyku alışkanlığı oluşturmada en çok konuşulan uzmanlardan biri tarafından Ülkemizde Mevduat-Lift olarak bilinen yöntem hakkında konuşacağız. Tracy Hogg da kim? Tracy Hogg bebekleri sakinleştirmek ve onları uyutmak için bir ün kazanmıştır İngilizce doğumlu bir bebek hemşiresi. Kariyeri boyunca Jodie Foster, Cindy Crawford, Jamie Lee Curtis ve Michael J. Fox gibi ünlülerde 5.000'e yakın çocuğa bakdığı söylenir. Hogg'un kolik problemi olan bir bebek olan, 1998 yapımı The Horse Whisperer The lakap filminde hasta yaklaşımıyla yaralı bir atı iyileştiren Robert Redford'dan esinlenen Hogg Baby Whisperer lakaplı Hogg Baby Whisperer, daha sonra tracy Hogg'un 2001'de yayınlanan ünlü kitabından sonra isimlendirilmiştir. Hogg 2004 yılında öldü. ama bebek bakımı fikirleri kadar yaşamaya devam ediyor ve onun kitapları ile aielere yardım. Tracy Hogg'un yöntemi nedir? Hogg'un Bebek Bakımı Sorunlarına Mucize Çözümler – Bebek Fıslıdayan Ların Sırları adlı kitabında, Elizabeth Pantley'in Ağlamadan Uykuya Bırakma Yöntemi ile Ferber'in Sözde Ağlama Yöntemi arasında Orta Bir Çözüm Olarak Gösterilmektedir – Bence yanlış. Notlarımı kısaca paylaşmak istiyorum: Onları ağılatyada da yapma: Çocuk kendini güvende hissetmeli, ihtiyacı olan durumda ailesiyle birlikte olduğundan emin olmalı. Hogg bu yüzden çocukların ağlamasını istemiyor. Uyku alışkanlıkları: Bir süre sonra çocuk onsz uyuyamaz, çünkü emzirme, biberonla beslenme, kucak sallamak veya yürüme (stoper) gibi uygulamalar alışkanlık lar yaratacaktır. Örneğin, emziklerinden düşen bebekler bu yüzden ağlayarak uyanırlar. Bu nedenle, uyku yardımcı olduğu düşünülen bu tür programlar, önlemek için söyler. Beslenme: Hogg, 4 ay sonra bebeklerin daha uzun süre aç kaldıklarını çünkü mide kapasitelerinin büyüdüğünü ve geceleri beslenmeyi bırakabileceklarini söylüyor. Ancak bebeğin 4-8 aylık aralıklarla gece uyanmalarını önlemek için gece 22-23 arasında uygun bir zamanda beslenebileceği belirtiliyor. Ayrıca, tercih ve yaşa göre günün ilk beslenme saatinde (anne sütü, sütü, katı gıda, vb.) daha fazla yiyecek verilebildiği, böylece gece beslenmesi sırasında alınan kalorinin eksik olmadığını belirtir. Aktiviteler: Çocuğun uyanırken aktif olması ve kaliteli bir uyku alması önemlidir. Ancak, etkinliğin bir sınırı olmalıdır. Özellikle 1 yaşından küçük bebekler çok yorgun olduklarında uyuyamaz. Bu nedenle, sabah saatlerinde büyük enerji gerektiren aktiviteler (çocukla alışveriş yapmak veya bebek oyun grubuna katılmak) ve öğleden sonra saatlerini daha az yorucu aktivitelere ayırmak gereklidir. Kitabında, E.A.S.Y.Hogg bebeklerin hafifçe uyuması için E.A.S.Y. adını verdiği bir plan öneriyor. Kelime kolayca İngilizce kolay anlamına gelir çünkü, o bir kelime oyunu yaptı ve bebeklerin kolayca yatağa gidebilirsiniz belirtmek için bu düzeni uygulamak istedim. Bu sırada, E harfi (yeme - beslenme), A harfi (aktivite - aktivite), S harfi (uyku - uyku) değiştirilir. Bu bittiğinde, sıray harfi (kendiniz - kendiniz), ebeveynlerin kendiniz için zaman yapabilirsiniz anlamına gelir gelir. Hogg bunun bir düzen olduğunu söylüyor, ama bebeklerin bu makine olmadığını, bu sırada esneme olabileceğini söylüyor, bu yüzden bu örüntü kesinlikle zamana dayalı olarak uygulanmıyor. Tracy Hogg'un kitabındaki Tilt-Remove Metodu Mevduat ve Kaldır Yöntemi farklı yaşlar için biraz farklılaşmıştır. Ama mantık aşağıdaki gibidir: Uyku süresi söz konusu olduğunda, belirli bir rutin her zaman uygulanmalıdır. Perdeleri kapatarak, pijama giyerek, bir süre sallanan sandalyede hareketsiz oturan çocukla birlikte kucağında 5 dakikayı geçmeyeceğini ve uyku süresinin uyku süresini geçebileceğini açıklayAbilirsiniz. Eğer bir banyo ya da okuma almak ve yatmadan önce çocuk ile mutlu, bunları değiştirmek gerekmez. Daha sonra bir karyolaya konulmalı ve orada tek başına uyumayı öğrenmiş olmalı.3 aylıkın altındaki bebekler uzanıp kol ve bacak kaslarını kontrol edemiyorlar. O uyku ve ağlama değil, o karyola alınır, sırtını sıvazlar ve diğer tarafta mızrak sesi ile yatıştırılır. Çenesini kapatır kapatmaz, beklemeden karyolasını geri koyuyor. Eğer çocuk tekrar ağlarsa, karyoladan geri alınır, sakinleşir ve ağlamayı bıraktığında çocuğun içine geri konur. Bu yöntem bebek uyuyana kadar tekrarlanır.3-6 aylık bebekler ağlamaya başlar, ilk önce sırtını sıvazlar, mızrak lar çalarak sakinleştirmeye çalışırlar. İşe yaramazsa, karyoladan alınır. Ama onu tuttuğunuzda, eğer sizi bir yay gibi sırtıyla iterse, yani bir anlamda size tepki verir, sakinleşmek için kısa bir süre için karyolaya geri konur. Sonra hemen tekrar alınır. Bu yaştaki çocuklar ağlamaya başladıklarında sesleri yavaş yavaş artar ve en yüksek noktasına ulaşır ve sonra yavaşlar ve susmaya başlar. Bu döngü 3-4 kez tekrarlanabilir. Bu süreçte ne yapılacak yavaşça onu tutmak ve onu sakin onu her zaman sırtını sıvazlamak için. Çocuğunuzun uyuması çok uzun sürdüğünde sinirlenirseniz, sizde ki değişimi fark edecektir, bu da onun uyumasını zorlaştıracaktır. Ağlamak ne kadar sürerse sürsün, moralini bozmamaya ya da en azından bebeğe yansıtılmaya çalış. 6-9 aylık bebekler daha bağımsız hareket etmeye başlar. Bazıları yatakta oturmaya ya da barlara tutunarak kalkmaya başladı. Kendi başlarına kalkıyorlarsa, bunu yapabileceklerini bekle. Sonra ona doğru yürü ve yavaşça onu yatağa geri koy. Bu yaşta, çocuğun uyuması için bir uyku arkadaşı kullanmaya başlayabilirsiniz. Genellikle küçük bir battaniye veya yumuşak kumaştan yapılmış bir bebek olabilir uyku arkadaşı, onlar yalnız hissetmiyorum emin olacaktır. Aynı taktik 6-9 aylık bebeklerde de kullanılabilir. Tek fark, bebeği tekrar uyutunca onunla yumuşak bir sesle konuşupŞimdi uyuyacaksınız tatlım, merak etme, seni rahat bırakmayacağım. Uyumakta zorluk çektiğini biliyorum ama şimdi yatma zamanı. Çocuğunuz 15-18 aylıksa, uyku eğitimine yeni başladıysanız ve şu anda sizinle yatmaya alıştıysanız, karyolaya koymaya çalışmak çok iyi çalışmaz, dirençle karşılaşacaktır. Bu durumda, onu yatağının hemen yanında bir yatak yaparak ve onunla yerde yatarak başlayabilirsiniz. Zamanla, yavaş yavaş karyola hareket etmeye başlar. (Bu yöntemin ayrıntıları Hogg'un Çocuk Geçiş Sorunlarına Mucize Çözümler adlı kitabında açıklanmıştır.) Tüm müdahalelere rağmen çocuk uyuyamazsa: Eğve kaldır yönteminin kullanıldığı bir günde, tüm rahatlatıcı çabalarınıza rağmen çocuk 40 dakika uykuya dalamazsa, yönteme devam etmek yerine onu odadan çıkarın. Başka bir odada 10-15 dakika sessizce bekleyin, sonra yatak odanıza geri dönmek ve onları uyutmak için deneyin. Hedef tutarlı ve kararlı: Hogg yöntemi için başarılı olmak için, sadece gece uykusunda, ama gün boyunca da uygulanmalıdır. Ayrıca, ebeveynler yöntemi başlatmaya karar verdiklerinde kararlı olmalıdır. Yetişkinler gibi, bebekler de düzenlerini değiştirmeyi sevmezler. Bu nedenle ilk günlerde dirençle karşılaşmak çok normaldir. Eğer anne-babalar direnç bu anlarda yöntemi kullanmayı bırakın veya 1-2 gün boyunca uygulayın ve 3 gün mola, çocuğun kendi başına uyku alışmak için beklenemez. Yöntemin yararlı olabilmesi için en az 2 hafta boyunca sürekli olarak kullanılması gerekir. Gördüğünüz gibi, Hogg'un yöntemi biraz daha ılımlı. Bir yandan çocuğu yalnız bırakmamayı ve kendine güven vermeyi, diğer yandan çocuğa yalnız uyuma alışkanlığı kazandırmayı amaçlamaktadır. Ne yazık ki, bana burada yöntemin tüm ayrıntılarını vermek mümkün değildir, bu yüzden eğer uygulama düşünüyorsanız, bu kitap almak için iyi bir başlangıç olacaktır. Yani sabır, sabir ve sabir çok. Hogg yöntemini uygulayan ve başarısız olan ya da başarısız olan tüm annelerin seslerini duymak istiyorum. Yorumlarınızı bırakmaktan mutluluk duydım. Sağlıklı kalın... Diğer yazılarımı seviyorum&gt;&gt; BebekveBen.comFacebook&gt;&gt; Bebek ve BenTwitter&gt;&gt; @Bebek\_ve\_Ben Pinterest&gt;&gt; Pinterest&gt;&gt;

