

BEBEĞİMİN

Uyku Günlüğü

Yedi gün, küçük gözlemler.
Bebeğinizin ritmini tanımak için.



Bebeğimin adı:

Bu günlüğün tarih aralığı:

0-12 ay • Yazdırılabilir aile günlüğü

Nasıl Kullanalım?

Saatlere yetişmek için değil, olanı fark etmek için.

01 Yaklaşık saatler yeter

Uykuya daldığı ve uyandığı saatleri yazın. Gece yarısını geçen kayıtlarda tarihi de ekleyin; örneğin 21 Ekim 23.40 / 22 Ekim 00.10.

02 Gündüzü ve geceyi birlikte kaydedin

Gündüz uykularını ayrı satırlara yazın. Akşam başlayan gece için ilk dalışı, aradaki uyanmaları ve ertesi sabahki son uyanışı kaydedin.

03 Boş bırakabilirsiniz

Tablodaki satırlar hedef değildir. Daha az kayıt varsa boş bırakın; yer yetmezse sayfanın arkasını kullanın. Her ayrıntıyı takip etmeniz gerekmez.

Bu Günlük Size Ne Söyleyebilir?

Birlikte tekrar eden anları ve ailenize iyi gelen küçük alışkanlıkları görmenize yardımcı olabilir. Uyku süresi hedefi, uyku eğitimi programı veya tıbbi değerlendirme sunmaz.

Yazdırma: A4, dikey, gerçek boyut (%100). Günlük sayfaları yeni haftalarda yeniden kullanabilirsiniz. Bu sürüm kalemle doldurmak için tasarlanmıştır.

Uyku Öncesi Rutinimiz

Ailenize uygun, kısa ve tekrarlanabilir bir sıra belirleyin.

Örneğin: Bakım ihtiyaçları → kısa bir kitap veya ninni → güvenli uyku alanı. Bunlar seçeneklerdir; her adımı yapmak gerekmez. [2]

01 Önce

02 Sonra

03 Uykuya Geçerken

Bebeğimizin Verdiği İşaretler

Uyku öncesinde neler fark ediyoruz? Neyi seviyor, ne zaman ara vermek istiyor?

1. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

2. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

3. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

4. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

5. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

6. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

7. Gün / Uyku Notları

Bugünün gündüzü ve bu gece; ertesi sabaha kadar.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Gündüz Uykuları

No.	Uykuya Dalış	Uyanış	Kısa Not
1			
2			
3			
4			
5			

Gece Uykusu

İlk dalış: _____ Sabah son uyanış: _____

Uyanma Saati	Yeniden Dalış	İhtiyaç / Kısa Not

Bugün Ne Farklıydı?

Uyku öncesindeki hâli, gün içindeki değişiklikler veya size iyi gelen bir şey...

Haftaya Birlikte Bakalım

Tek bir gece yerine, haftanın bütünü düşünün.

Tekrar Eden Anlar

Hangi saatlerde veya hangi durumlarda benzer şeyler fark ettik?

Bize İyi Gelenler

Hangi küçük rutin bebeğimize ve bize daha rahat hissettirdi?

Zorlandığımız Anlar

Nerede desteğe ihtiyaç duyduk? Kimden yardım isteyebiliriz?

Gelecek Hafta İçin Bir Not

Sürdürmek istediğimiz tek bir küçük alışkanlık ne?

Güvenli Uyku ve Kaynaklar

Kısa bir hatırlatma; ayrıntılar için bağlantıları açabilirsiniz.

İlk Yıl İçin Güvenli Uyku [1]

- Her uykuya sırtüstü yatırın; gündüz uykuları da buna dahildir.
- Sert, düz ve eğimsiz bir bebek yatağı kullanın; yatağın üzerinde yalnızca gergin bir çarşaf bulunsun.
- Yastık, gevşek örtü, yatak kenar koruyucusu ve yumuşak oyuncakları uyku alanından uzak tutun.
- En az ilk 6 ay aynı odada, ayrı bir bebek yatağında uyutun. Başını örtmeyin ve aşırı ısınmasını önleyin.

Kaynaklar

1. CDC • Providing Care for Babies to Sleep Safely

[Kaynağı aç](#)

2. AAP / HealthyChildren • Safe Sleep Tips for New Parents

[Kaynağı aç](#)

Uyku veya beslenme konusunda bir kaygınız varsa günlüğü çocuk hekiminizle paylaşın. Bu çizelge nedeniyle beslenmeyi ertelemeyin veya hekim önerisini değiştirmeyin.