

## Çocuklarda aylara bağlı olarak uyku tulum modelleri Sleeper models for babies depending on months

Zümrüt Bahadır ÜNAL<sup>1</sup>, Eda ACAR<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Tekstil Mühendisliği Bölümü, Mühendislik Fakültesi, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.  
zumrut.bahadir.unal@ege.edu.tr, eda.acar@ege.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 09.11.2015, Kabul Tarihi/Accepted: 20.04.2016  
\* Yazışılan yazar/Corresponding author

doi: 10.5505/pajes.2016.76093  
Derleme Makalesi/Review Article

### Öz

Bebeklerin motor gelişimleri süresince hareketleri de artmaktadır. Hareketli çocuk, sağlıklı çocuk ifadesi doğrudur. Ancak, geceleri uyku halinde ya da uyku dışında çok hareket eden çocuklar üstlerindeki örtüyü açabilecekleri gibi, yüzlerine doğru çekerek bazı tehlikelere de yol açabilmektedirler. Bu nedenle birçok anne, geceleri güven içinde geçirmek ve çocuklar üstlerini açsalar dahi üşümeden uyuyabilecekleri bir ortam oluşturabilmek için onlara uyku tulumu giydirmeyi ortak bir çözüm olarak görmektedir. Bu alanda piyasada çok çeşitli model ve malzemelerde uyku tulumları bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında mevcut uyku tulumları incelenmiş ve çocuklarda aylara bağlı olarak uygun olan uyku tulumu modelleri belirlenmiştir. Modellere bağlı olarak da mevsimsel uyku tulumu malzemeleri önerilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Bebek uyku tulumları, Çok katlı giysiler, Motor gelişim, Bebek ölçüleri, Tulum ölçüleri

### Abstract

Infants' movements increase during their motor development. The statement of active child is healthy child is true. However, children may cause some insecure or undesired situation by opening their cover and pulling it their face during nights. Therefore, many parents use sleeper for their children as common solution, thus they spend night safely and provide better sleep for them without feeling cold even if they open their cover. There is a wide variety of sleeper models and materials produced in the market. In this research, existing sleepers have examined and proper sleeper models have determined for children depending on months. Seasonal sleeper materials have been proposed depending on models.

**Keywords:** Sleeper for babies, Multi-Layered garments, Motor development, Baby sizes, Sleeper sizes

## 1 Giriş

İnsan yaşamında en hızlı bedensel gelişim bebeklik döneminde görülmektedir [1]. Bebek giysileri için tasarım yapılırken, boyutsal olarak yaşanan ilerlemeye uygun giysiler üretebilmek için bebeklerin beden gelişimlerinin titizlikle incelenmesi ve doğru tespit edilmesi gerekmektedir [2]. İlk 6 ayda büyüme, intrauterin (anne karnında geçen gelişme dönemi) dönemin büyüme hormonundan bağımsız hızlı büyümesinin devamıdır. Doğumdan sonraki ilk yılda uzunlaşmasına büyüme ve ağırlık artışı, anne karnındaki kadar olmamakla beraber hızlıdır [3].

Boydaki en hızlı artış ilk aylarda görülmektedir. Altıncı aydan sonra büyüme hızı süratle düşmeye başlamaktadır ve 2 yaşında çocukluk dönemindeki sabit hıza ulaşmaktadır. İlk yılda çocuk ortalama 25 cm'lik (doğum boyunun %50'si) bir boy artışı kazanmaktadır. Bu dönemde yağ da depolandığından çocuk 1 yaşında doğum ağırlığının üç katına ulaşmaktadır. 1-2 yaş arası ise 10-12 cm'lik bir boy artışı kazanmaktadır [2]. 0-24 aydaki hızlı büyüme dikkate alınarak bebek giysileri alınmalıdır.

Ebeveynler, bebeklerin her türlü bakımından olduğu gibi giyimlerinden de bizzat sorumludurlar [1]. Bebek giyiminde sağlık ve konfor öğeleri öncelikli olarak önemsenmelidir. Giysisi içinde kendini rahat hisseden bebek ya da çocuk, her zaman daha keyiflidir. Bebek giysilerinin fonksiyonel olması oldukça önemlidir ve giysilerinin seçiminde aynı anda birden fazla sayıda kritere dikkat etmek gerekmektedir. Bebek giysilerinden öncelikle beklenen onu sığa ve soğuğa karşı koruması ve aynı zamanda hareket edebilme yeteneği ile birlikte vücut yapısına uygun ölçüye ve modele sahip olmasıdır [1].

Her yıl çeşitli ihmal ve tedbirsizlik nedeniyle ülkemizde çok sayıda bebek hayatını kaybetmektedir. Bu nedenle giyimden

kaynaklanan ölümlerin olmaması için çeşitli üretim aşamaları ve kullanılan aksesuarlarda bazı tedbirlerin ihmal edilmemesi gerekmektedir. Doğru uyku tulumunun kullanımı da bu tedbirler arasında yer almaktadır. Bebekler için örtü yerine uyku tulumu kullanmanın birden fazla yararı vardır. Uyku tulumunda çocuklar daha güvenli bir şekilde uyuyabilir. Hareket etse dahi her zaman sıcakta ve emniyetten uygun uyku tulumu seçimi ile üşüme ve terleme gerçekleşmezken, aşırı ısınma ve örtü altında havasız kalma tehlikesi azalır [4]. Ayrıca bebeğin, yüz üstü pozisyonuna dönmesi de büyük ölçüde engellenmiş olmaktadır.

Bu çalışmada bebeklerin yatakta giydikleri uyku tulumları incelenmiştir. İncelemede tulum modelleri, bebeklerin yaşları dikkate alınarak bedensel gelişimlerine ve hareket alanlarına bağlı olarak ilişkilendirilmiştir. İlişkilendirmede bebeğin uyuduğu ortam sıcaklığına uygun malzemelerin ve modellerin seçimine özen gösterilmiştir.

## 2 Bebek uyku tulumu ve beklenen özellikler

Bebek uyku tulumu, özellikle ilk aylarda giydirilen, iç kısmı elyafı, astarı pamuklu ve dış kumaşı genellikle PES-Pamuk karışımı olan kışlık dış giysidir. Vücudun üst kısmını ve bacaklarını sıcak tutması amacıyla soğuk havalar için ideal, tek parça bir giysidir [1]. Bebek uyku tulumu seçiminde aşağıdaki kriterlere mutlaka dikkat edilmelidir. Bunlar:

### 2.1 Beden numarası

Uyku tulumunun ölçüleri, bebeğin bedenine uygun olmalıdır. Bu, erken doğan bebekler için de geçerlidir. Uyku tulumu, bebeğin beden numarasından asla küçük olmamalıdır.

### 2.2 Yaka oyuntusu ölçüsü

Uyku tulumunun yaka oyuntusu, bebeğin boyun kısmı için hareket kısıtı yaratmayacak kadar geniş, aynı zamanda baş bölgesi ve kendisi içine kaymayacak kadar küçük olmalıdır [4].

### 2.2.1 Kol oyuntusu ölçüsü

Bebeğin kolları ve tüm bedeni uyku tulumunun içine kaymayacak kadar küçük olmalıdır. Uyku tulumunun kol kısmında ip, düğme gibi tehlike oluşturabilecek aksesuarlar kullanılmamalıdır [4].

### 2.2.2 Tulumun arka bedeni

Uyku tulumunun arka bedeninde sırt üstü ve yan pozisyonlarda yatan bebeğe rahatsızlık verecek dikiş, lastik gibi aksesuarlar kullanılmamalıdır [5].

Tulumlar, genellikle, astar, elyaf ve dış kumaştan üretilmektedir. İç astar malzemesi, mutlaka doğal elyaftan yapılmış olmalıdır. Terletmemesi için genellikle pamuklu örme kumaşlardan yapılmalıdır. Örme kumaş, yapısal özelliği nedeniyle dokuma kumaşa göre daha hacimli, yumuşak ve esneklerdir. Bebeklerin cilt yapılarındaki hassasiyet ve savunmasız olmaları nedeniyle mümkün derece yumuşak tutumlu kumaşlar tercih edilmelidir. İç kısımda kullanılan elyafın nem transferi özelliği iyi olmalı, bebeği terletmemelidir. Dış kumaşta sentetik karışımı, dokuma ya da örme kumaşlar kullanılabilir. Ancak, ilk aylarda dış kumaşın da doğal hammaddelerden yapılmış olması tercih edilebilirliğini artırmaktadır.

Diğer ürünlerde olduğu gibi uyku tulumu satın alırken de ürünün bakım özelliklerine dikkat edilmelidir. En az 40 derecede yıkanabilen, kurutucuda kurutulabilen, iyi hava geçirme özelliğine sahip, nemi çabuk emen ve dış yüzeye ileten, pamuk oranı mümkün olduğunca yüksek olan ürünler tercih edilmelidir. Kumaş, ter ve salyaya karşı dayanıklı olmalı, tüylenmemeli, yumuşatıcı ve ateşe karşı koruyucu maddeler içermelidir. Cilde temas eden bölgelerde renk açıcı maddeler olmamalı, nikelsiz düğmeler ve fermuarlar kullanılmalıdır. Kumaşta ve astarda organik fosfor, formaldehit veya ağır metaller (arsenik, antimon vb.) bulunmamalı, uyku tulumunun ağırlığı çocuğun ağırlığının %10'undan fazla olmamalıdır. Öko-Tex-Standard 100 sertifikasına sahip olmalıdır [5].

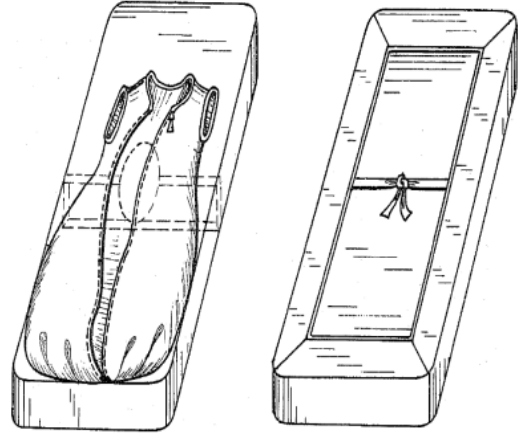
Fermuarlı modellerin üretiminde fermuarlardan belirli dayanıklılık özellikleri beklenmektedir. Elcikler belirli bir kopma mukavemetine sahip olması gerekir. Bunlar içinde uluslararası N71 standardı uygulanmaktadır. Bu modellerde fermuar tipi plastik fermuar olmakla birlikte elcik kısımları metal olabilmektedir. Üretimden çıktıktan sonra tulum üzerinde iğne kırıkları gibi bebeğe zarar verebilecek metal parçalarının olmaması için bu giysiler metal dedektöründen geçirilmiş olmalıdır. Çıtçıtlı ve düğmeli modellerde ise çıt çıt ve düğmenin çekildiğinde en az 90 N'luk bir güce dayanım göstermesi gerekmektedir.

Ayrıca özel durumu olan, gözetim altında bulunan (monitöre bağlı) çocuklar için kablo çıkışları yer almalıdır. Kalça problemi nedeniyle kalıp kullanan çocuklarda, özellikle alt beden geniş, üst beden ise normal genişlikte olmalıdır.

## 3 Literatür çalışması

Bu konuda yapılmış çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan örnek olarak Şekil 1'de verilen uyku tulumunda arka kısmın gerginliği ve düzgün bir şekilde bebek yatağına (karyolasına) monte edilmesi ile daha güvenli olması amaçlanmıştır. Bu buluşun bir özel avantajı da bebeğin yataktan kalkmasına engel olmak ve aynı zamanda giysi içinde hareketin maksimum olmasını sağlamaktır. Bu bebek uyku tulumu, yatağı kolayca ve hızlı bir şekilde bağlanabilir veya

sökülebilir. Uyku tulumunun arka kısmı yatak örtüsüne birkaç şekilde bağlanabilmektedir [6].



Şekil 1: Bebekler için güvenli uyku tulumu [6].

Bir başka çalışma da kolları ve ayakların dışı çıkabileceği tulum tasarlanmış, böylelikle bebeğin hareket alanı artırılmıştır. Fermuar uyku tulumunun ortasına sabitlenmiştir. Basit ve pratik çift yönlü fermuar ve ağ kısmındaki çıtçıtlı yardımcı ile bebek bezi değiştirilirken büyük kolaylık sağlamaktadır. Fermuarın son kısmında bulunan ayırıcı parça, bebeğin hassas cildini çizmesinden korumak için, fermuar başlığının içine gizlenebilmektedir (Şekil 2) [7].



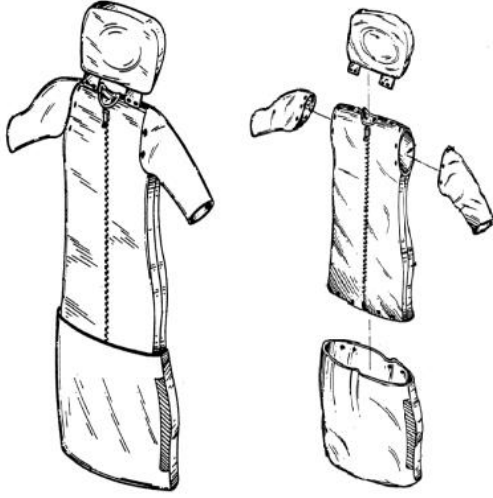
Şekil 2: Bebek uyku tulumu [7].

Çocuklar ve bebekler için konforlu, rahat ve güvenli uyku giysileri sağlayan Şekil 3'te gösterilen buluşun öncelikli amacı ise, kolları rahat kullanmaya olanak tanımak ve güvenli uyku sıcaklığını temin etmektir, böylece çocuk her zaman iyi korunacak ve yatağı dolanmayacaktır. Bu çok fonksiyonlu buluş bebek uyku tulumu, yelek, yorgan, gecelik, elbise veya mide sarıcı olarak da kullanılabilir.

Bu buluşun bir özelliği ise, bir uzatma çantasına sahip olmasıdır. Uzatma çantası, uyku giysisinin alt kenarına sabitlenebilir. Bu çanta, uyku giysisini taşımak ve saklamak için hizmet vermenin yanında daha uzun boylu çocukların ya da bir çocuğun, tulumunu uzun yıllar kullanmasını sağlamaktadır.

Uzatma çantası çıkarılırken, bu buluşta uyku giysisi bluz olarak kullanıldığında, bu bluzda büyük bir çocuk sığabilmektedir. Uzatma çantası uyku giysisine sabit iken,

pijama olarak kullanıldığında ise daha büyük bir çocuk sığabilmektedir. Uzatma çantası, bebek veya çocuğu üşümekten korumak için mide sarıcı olarak karın ve göğüs kısmını sarmak için de kullanılabilir [8].



Şekil 3: Bebekler için çok amaçlı uyku tulumu [8].

#### 4 Bulgular

Bu çalışmada 0-2 yaş aralığında bulunan bebeklerin motor gelişimlerine bağlı olarak değişen uyku tulumu modelleri araştırılmıştır. Araştırma için İzmir’de bulunan yerli ve yabancı, geniş bir ürün yelpazesine sahip olan markaların modelleri incelenmiştir.

Araştırmada 0-2 yaş aralığında cinsiyet faktörü, ölçüler üzerinde belirgin etkisi olmaması sebebiyle dikkate alınmamıştır. Çocuklarda beden numaraları, boy ölçüsü esas alınarak oluşturulmuştur. Aylara göre oluşturulan beden numaraları Tablo 1’deki gibidir.

Tablo 1: 0-2 yaş grubu bebek beden ölçüleri [9].

Yaş Aralığı	Beden Numarası (cm)
0 aylık	50
0-3 aylık	56
3-6 aylık	62
6-9 aylık	68
9-12 aylık	74
12-18 aylık	80
18-24 aylık	86

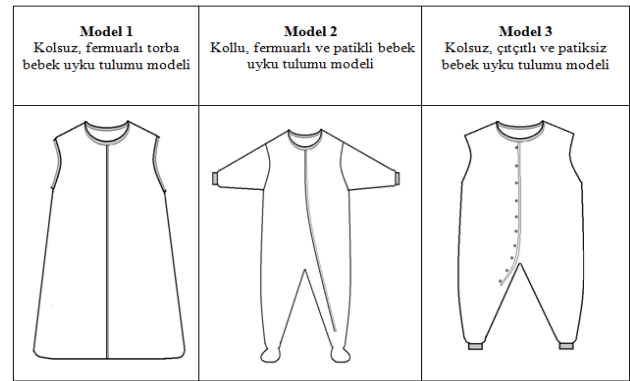
Uyku tulumları malzeme açısından incelendiğinde ilk aylardaki bebekler için üretilmiş uyku tulum modellerinde genellikle organik pamuktan üretilmiş kumaşların kullanıldığı görülmüştür. Aylara bağlı olarak bebeklerdeki hassasiyetin, yaşın ilerlemesiyle bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve algılama kabiliyetinin de artmasıyla birlikte uyku tulumlarında çeşitli süsleme yöntemleri uygulanmaktadır. Süsleme için baskı ve nakış gibi yöntemler tercih edilmektedir. Farklı renkte kumaşlarla çeşitli kombinasyonlar oluşturulmaktadır. Bu uygulamalar dışında kordon, ponpon gibi sarkan esneyen ya da bebeğin eliyle yakalayabileceği herhangi bir aksesuar kullanılması bebeğin can güvenliği açısından sakıncalı olduğundan kullanılmamaktadır.

Fermuarlı modellerde çoğunlukla, fermuarlar boyun kısmının ortasından başlayıp diz altına kadar inmektedir. Diz altına

inmesinin sebebi, bebeğe tulumu giydirirken, çıkarırken ve bez değişimi işlemi sırasında kolaylık sağlaması içindir.

Aylara göre model değişimlerinde, bebeklerin bedensel ve motor gelişimleri etkili olmaktadır. Bebeğin hareket alanı arttıkça, tulum modelinin onun hareketlerini kısıtlamamasına özen gösterilmiştir. Tulum modellerinin seçiminde tulumu kullanacak bebeğin yaşı ve ortam ısısı en önemli kriterleri oluşturmaktadır.

Çalışma için uyku tulumu modellerinin belirlenmesinde aylara göre bebeklerin motor gelişimleri dikkate alınmıştır. İnceleme, İzmir çevresinde bulunan üretici firmalarda, alışveriş merkezleri ve mağazalarda yapılmıştır. Değerlendirme sonucunda piyasada en çok satılan uyku tulumu modelleri tespit edilmiştir. Seçilen modeller “Model 1, Model 2 ve Model 3” olarak tanımlanmış ve teknik çizimleri Şekil 4’te verilmiştir.



Şekil 4: Uyku tulumu modelleri teknik çizimleri.

##### 4.1 Model 1

Model 1, kolsuz ve torba şeklinde tasarlanmıştır. Modelde kol bulunmaması dolayısıyla giysi içindeki havanın dolaşımı boyun ve kol bölgesinden sağlanmaktadır. Bu modeldeki uyku tulumları, battaniye ve yorganların yerini almıştır.

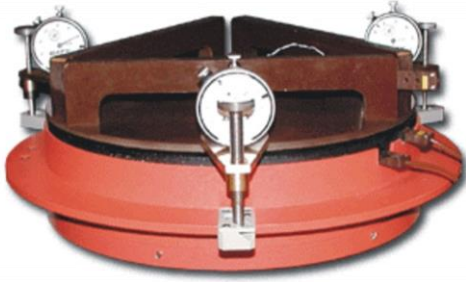
##### 4.2 Model 2

Model 2; kollu, fermuarlı ve patikli bebek uyku tulumu modeli olup, doğumdan 2 yaşa kadar kullanılabilir. Bu modelde fermuar, diz altına kadar devam etmektedir. Bebek, tulumla kolaylıkla yerleştirilip çıkarılabilir.

##### 4.3 Model 3

Model 3; çıtçıt, kolsuz ve patiksiz bebek uyku tulumudur. Bazı çıtçıt modellerin küçük bedenlerinde daha fazla çıtçıt bulunabilmektedir. Bunun nedeni ise özellikle ilk aylardaki bebeklerin daha iyi korunabilmesi için çıtçıt mesafeleri azaltılmakta dolayısıyla çıtçıt sayısı artmaktadır. Genellikle çıtçıtlar ayak bileğine veya diz ortasına yakın yerlere kadar inmektedir. Çıtçıtlarda bebeklerin tulum giyme işlemleri sırasında fermuarlı modeldeki gibi kolaylık sağlamaktadır. Bu modelin kollu olanları da sıklıkla tercih edilmektedir.

Bebek uyku tulumlarında ülkemizde henüz yaygın olarak kullanılmasa da Tog değeri adında bir ölçüm sistemi bulunmaktadır. Tog değeri, termal direncin bir ölçüsüdür. Bu ölçüm, “Shirley Togmeter” isimli cihazla yapılmakta olup, Şekil 5’te görüldüğü gibidir [10].



Şekil 5: Shirley Togmeter cihazı.

Bu değer, uyku tulumu ve yorgan gibi çok katlı ve örten giysilerde sıcak tutma seviyelerini göstermekte olup, çift plaka yöntemiyle ölçülmektedir. Tog ölçümü sonunda çıkan değer yükseldikçe, ürünün sıcak tutma özelliği doğru orantılı bir şekilde artmaktadır. Tog seviyesi, bebek uyku tulumlarında büyük önem taşımakta ve Tablo 2'deki gibi açıklanmaktadır.

Tablo 2: Bebek tulumlarında kullanılan Tog değerleri [11].

Tog Değerleri	Açıklama
0.5 Tog	Çok sıcak odalar, sıcak yaz ayları, 24 derece üzerindeki ortam sıcaklıkları için uygundur.
1 Tog	Arada elyaf yoktur, iki kumaş üst üste dikilir.
1.5 Tog	İki kumaş arasına 60 gr/m'lik elyaf yerleştirilmiştir.
2 Tog	İki kumaş arasına 90 gr/m'lik elyaf yerleştirilmiştir.
2.5 Tog	15-21 derecelik ortam sıcaklığı için uygun olup, araya 120 gr/m'lik elyaf yerleştirilmiştir.

Gelişmiş ülkelerde bu özelliklere dikkat edilmekte ve Tog testleri yapılmaktadır. Tog değerleri, etiketler üzerine yazılmaktadır. Mevsimler ve oda sıcaklığına bağlı olarak Tog seviyesine bakılarak bebek için en uygun uyku tulumu, tüketici tarafından tercih edilmektedir.

## 5 Sonuç

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre uyku esnasında battaniye veya yorgan kullanılan bebekler hareket etmeleri sonucu üstlerini açmakta ve bu durum ise üşümeye bağlı çeşitli hastalıklara neden olmaktadır. Bu nedenle en azından 2 yaşa kadar uyku tulumu kullanılması tavsiye edilmektedir.

Model 1, özellikle 0-6 aylık bebekler için tasarlanmıştır. Eni ve boyu oldukça geniş tasarlanan bu modeller içinde bebek, rahatlıkla hareket edebilir, gerilebilir, kol ve ayaklarını istediği kadar oynatabilir. Tüm bu hareketler sonucunda asla üzerini açamaz. Bebekler ayaklanmaya başladığında hareketlilikleri artmakta ve kısıtlanan hareket alanlarından kurtulmak istemektedirler. Bu nedenle devam eden aylarda patikli uyku tulumlar daha fazla tercih edilmektedir.

Model 2; kollu, fermuarlı ve patikli olup 0-2 yaş aralığında kullanılabilir. Bu modelde fermuarın, diz altına kadar devam etmesi bebeğin tulumla kolaylıkla yerleştirilip çıkarılabilmesine olanak sağlamaktadır. Kol kısımları ve patiklerin sayesinde bebeklerin üşmesi engellenmektedir. Soğuk havalarda kolları da kapatması nedeniyle birinci modelin yerine de tercih edilebilir.

Çıtçıtli, kolsuz ve patiksiz özelliklere sahip olan Model 3'ün kollu olanları da sıklıkla tercih edilmektedir. Bu model de 6. aydan itibaren 3-4 yaşa kadar rahatlıkla kullanılabilir.

Üç model de kendi aralarında mevsimlere bağlı olarak kalın ve ince kumaştan yapılabilir. Ayrıca bebek odasının sıcaklığı, 24 °C altında ise kollu uyku tulumları, bu sıcaklık değerinde veya üzerinde ise de kolsuz uyku tulumları tavsiye edilmektedir. Bu modellerde fermuar ve çıtçıt yerleri istenilen model özelliklerine göre değişebilmekte, sayıları artıp azalabilmektedir.

Tog değerinin en önemli avantajı, annenin tecrübeye ihtiyaç duymadan evindeki ortam ısısına bağlı olarak doğru model ve malzemenin yapılmış tulumu tercih etmesine olanak sağlamasıdır. Bu değerlendirme şekli, sadece bebek tulumları için değil, piyasada mevcut olan birçok giysi içinde uygulanabilmelidir. Böylece bilinçli olmasa dahi tüketicilerin doğru seçim yapmaları desteklenmiş olacaktır.

## 6 Kaynaklar

- [1] Bahadır Ünal Z, Aktuğlu Öndoğan Z. "Bebek giyimleri: Genel bir bakış". *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(1), 24-33, 2009.
- [2] Kuru S, Çeğindir NY. *Çocuk Giysi Tasarımında Kalıp Çizimleri*. Ankara, Türkiye, Gazi Kitabevi, 2001.
- [3] Neyzi O, Ertuğrul T. *Pediyatri*. Cilt 1. İstanbul, Türkiye, Nobel Tıp Kitabevleri, 1993.
- [4] Gesundheit von Mutter und Kind. "Uygun uyku tulumu için genel bilgiler". <http://praeventionskonzept.nrw.de> (20.03.2015).
- [5] Gesundheit von Mutter und Kind. "Güvenli bebek uyku tulumu". <http://www.geps.de/cms/dokumente/DerSchh-ereBabySchlafsack-tuerkisch.pdf> (07.02.2015).
- [6] Hubner H, Kreuzackerstrasse 2, D-7157, Sulzbach/Murr, Germany, Safety Sleeping Bag For Infants and Babies, 1973.
- [7] Yang W. A baby sleeping bag with separated leg parts, Yayın No: CN203028768 U, 2013.
- [8] Chen YC. "Child's Sleeping Garment". United States Patent, Taiwan, Patent No: 5226193, 1993.
- [9] Taylor JP, Shoben MM. *Giyim Sanayi İçin Serileştirme Kural ve Uygulama*. (Çev: H.Bal, R.Akay). Ankara, Türkiye, Gaye Filmcilik Matbaacılık San. Tic. A.Ş., 1995.
- [10] Pamuk O. "Tekstil endüstrisi için giyim konforunun belirlenmesi". *Engineering Sciences*, 3(1), 69-74, 2008.
- [11] The Dream Bag. "Kalınlık (Tog) Bilgisi". <http://dreambagturkiye.com/togs> (20.03.2015).