



מאמר

תינוקות ושינה [?] לא מה שחשבתם

חשבתם שתינוק שישתולל אחר הצהריים יישן טוב יותר בלילה? או שאסור לשבור את השגרה? יועצת שינה לתינוקות מנפצת את המיתוסים המובילים על שנת תינוקות ונותנת עצות ללילה טוב

מי לא רוצה שהתינוק יישן טוב בלילה? אחרי הכל ירידה באיכות השינה היא אחד הקשיים הגדולים בהורות לחבילת האושר הקטנה הזו. האם יש לנו איך לשפר את שנת הלילה של התינוק ושלנו? במקרים רבים אנחנו, ההורים, אחראים להרגלי השינה של התינוק, וההתנהלות שלנו בכל הקשור לשינה שלו יכולה להכריע לכאן או לכאן. כבר נתקלתם במחלקי העצות? ובכן, בהורות כמו בהורות ² תמיד יהיו מי שירצו לתת לכם עצות בכל נושא.

למען האמת, לעתים קרובות המחסור בשעות שינה גורם לתהות אם הבעיה באמת טמונה בנו, אבל כדאי לדעת שלרבים מהעצות והטיפים ששופכים עלינו אין אחיזה במציאות. כדי לנסות להרוויח לפחות עוד שעת שינה מדי לילה, פנינו **לדינה שמילוביץ** יועצת השינה שלנו במטרנה, כדי לברר האם המיתוסים על שינה ותינוקות באמת נכונים.

"כדי לבחון את המצב באופן אובייקטיבי בהקשר של התפתחות תקינה, יש להתחשב במספר שעות השינה המותאם לגילו של תינוק", מסבירה שמילוביץ, "הן בשעות הלילה והן בשעות היום. שינה טובה ואיכותית בזמן המתאים היא מועילה, מאפשרת איפוס ספי גירוי והבשלת מערכות רבות בגוף וגם תורמת לאווירה הרגועה בבית".

1. אם נדחה את שעת השינה התינוק יישן טוב יותר ויתעורר מאוחר.

לא נכון.

"עדיף להשכיב את התינוק לישון לפי סדר היום ולא למשוך אותו או לחכות לאיתותי העייפות, כדי לא לפספס את חלון השינה שהוא הזמן המועדף להיכנס לשנת לילה רגועה ונינוחה.

מוטב להרגילו לסדר שינה קבוע - לאחר שאכל, שיחק, והתמודד עם גירויים ופעילויות תואמות לגילו, בילה זמן איכות איתנו ההורים, לאחר אמבטיה מרגיעה וטקס שינה (לרוב בשעות הערב בין 18:30 ל-19:30), מומלץ להשכיב את התינוק במיטתו ולאפשר לו להיכנס לשנת לילה. שגרה שכזו תקנה לתינוק יציבות וביטחון ותשפר את הרגלי השינה שלו".

2. תינוק ש "יתעייף" אחה"צ יירדם מהר בערב.

בדיוק להיפך.

"עודף בגירויים (כמו ג'ימבורי, טלוויזיה, קניון, גן משחקים) לא תורם להירדמות מהירה ושינה רצופה - אלא להפך. הגירויים מעמיסים ומעכבים את הכניסה הנינוחה לשנת הלילה".

3. התינוק לא בוכה סתם בלילה, אז הוא בטח רעב או צמא.

לא בהכרח.

"לרוב, תינוקות מעל גיל 8 חודשים לא אמורים לאכול או לשתות במהלך שנת הלילה, זאת בתנאי שהם מקבלים את מירב הקלוריות הנחוצות בשעות היום ומציגים התפתחות תקינה לפי עקומות טיפת החלב.

בגילאים אלה הבכי יכול להיות 'זעקה לעזרה' שמסמלת ניסיון לחזור למחזור השינה הבא (שנתם של בני האדם בנויה ממחזורי שינה) - מיומנות שהתינוק טרם פיתח. ניתן להיעזר במוצץ או חפץ מעבר כדי לטפח מיומנות זו. כמובן שקיימות עוד סיבות לבכי ויש לנסות להבין מהן על מנת להרגיע ולהגביר את הביטחון של התינוק שההורה 'מבין' אותו".

4. הרגלים לא שוברים.

לא נכון.

"השגרה היא אכן מבורכת ומעניקה בסיס יציב ובטוח אך גם היציאה ממנה לטובת התנסויות רצויה ואין צורך להימנע מפעולות כדי 'לקדש' את השגרה. זהו חלק אינטגרלי בחיי היום יום שלנו. התינוק יידע להתאים את עצמו שוב כשישוב לסביבה המוכרת בתנאי השגרה אליהם הוא הורגל."

5. בלי שנ"צ התינוק יישן טוב יותר בלילה.

לא נכון.

"חלוקת שעות השינה לאורך היממה משתנה על פי גיל הילד, כך שבשבועות הראשונים לחייו התינוק ישן מספר פעמים לאורך היממה, ולקראת גיל שנה הוא יוותר על מרבית שעות השינה ביום וישמור רק על שנת הצהריים, עד סמוך לגיל שלוש. שנת צהריים לא תמנע מהתינוק לישון בלילה אלא להפך. שינה דווקא מעודדת שינה ועייפות גוררת עייפות. "חסך" בשעות שינה גורם לחוסר איזון בהורמון הסטרס, מה שמקשה על הכניסה לשינה הבאה ולכן משבש את מנגנון העייפות הטבעי של התינוק ויוצר

אי שקט סביב ההשכבה לישון".

6. שששש... תהיו בשקט כשהתינוק מנסה להירדם.

לא בהכרח.

"למעשה עם לידתו נכנס התינוק לעוד 'טרימסטר' של הסתגלות מחוץ לרחם. ברחם אמו צרכי העובר נענים באופן מיידי והוא שוהה בסביבה בה רעשים טבעיים ומונוטוניים של קצב פעימות לב, זרימת הדם, זרימת מי השפיר, קולות האם וקולות הסביבה. לכן דווקא שקט מוחלט הוא ה'רעש' הזר עבורו. יש ילדים שדווקא רעש לבן מונוטוני עוזר להרגעתם והרדמתם- רעשים כמו פעולת שואב אבק, מכונת כביסה, מייבש כביסה ו/או שיר ערש קבוע עשויים דווקא לעזור ולהרגיע".

7. כשהתינוק משמיע קולות מתוך שינה כדאי לגשת מיד כדי שלא יתעורר.

לא בהכרח.

"לעיתים התינוקות משמיעים רעשים וקולות בזמן השינה, אשר אינם קשורים כלל להתעוררות. מומלץ לתת לתינוק את הזמן וההזדמנות לחזור לשינה בעצמו ולא לגשת מיד כדי לא לפגוע בשנתו או ביכולתו להחזיר עצמו לישון".

לקריאה על נושאים נוספים בתחום שינת תינוקות - לחצו כאן