



מאמר

שגרה, שינה וסדר יום אצל תינוקות

שמירה על שגרה וסדר יום של התינוק חשובים גם לתינוק וגם לך. מדוע השגרה חשובה כל כך לשינה ולסדר יומו של התינוק שלך? ואיך נוכל ליצור שגרה מהנה ?

הורים רבים חוששים שלאחר לידת תינוק השגרה שלהם תשתנה לתמיד, אך זה לא חייב להיות כך.

חשוב לשמור על שגרה שכן היא מסייעת להורה ולתינוק, מעניקה בטחון וידע לקראת הבאות ולמרות שבהתחלה הכל נראה מעט משובש, בהדרגה ניתן לגבש שגרת חיים וסדר יום שיתאים למשפחה.

בתוך הרוחם הכול היה מוכר והתינוק הוזן וישן על פי הצורך. המעבר לעולם החיצוני הינו מעבר דרסטי עבורו ולכן יש להבין ולהכיר את צרכיו המשתנים ולהיות העוגן עבורו ובהתאמה להנחיל לו הרגלים בהתאם ולספק לו את התמיכה המתאימה.

בחודש הראשון לחייו של התינוק- קשה מאוד ליצור שגרה. הרך הנולד ישן, אוכל, ישן ושוב אוכל. הוא נמצא ליד ההורים, בידיים או במנשא ואכן יש להמשיך לספק לו מגע, תזונה ושינה על פי דרישה וללא הגבלה. בזמן הזה כדאי להורים להתבונן בתינוק ולנסות להבחין בין סוגי הבכי שלו לפני שפותרים את מה שמציק לו, לבדוק מה הוא צריך ולנסות להבין אותו. זה יקרה לאט ובסבלנות.

לקראת סוף החודש השלישי- ניתן לנהל רישום, לעזור לגלות את סדר היום של התינוק- אוכל, ישן, ערני, שמח, מנומנם או עצבני. תוכלו להתחיל לזהות דפוסי התנהגות יום יומיים. חשוב להקשיב לדפוסים אלו ולנסות להיענות להם. אם התינוק מתעורר בבכי אפשר קודם לנסות ללטף אותו ולהרגיע אותו ולאפשר לו להמשיך לישון לפני שמוציאים אותו מהמיטה או מציעים לו לאכול. סדר יום נבנה תוך הקשבה לקצב של התינוק תוך מתן מענה על פי צרכיו הפיסיולוגיים.

סדר יום, סדר פעולות קבוע ורף הגירויים

כדי לבנות סדר יום קבוע יש להקפיד על שעת השכבה יזומה בזמן המיטבי עבור התינוק: 19:00-20:00.

בזמן הזה הגוף נערך ומוכן גם מבחינה פיזיולוגית לשינה החשובה לגדילה והתפתחות, חיזוק המערכת החיסונית, עיבוד המידע הנקלט במהלך היום ולאיפוס ספי גירוי. ישנם הורמונים המשרים שינה וכאלה המייצבים את השינה, המופרשים בהתאם לאור וחושך.

יש לתכנן את סדר היום כך שהחל משעות אחה"צ המאוחרות ועד לתזמון שעת השינה המומלצת "נוריד-הילוך" עם התינוק מבחינת גירויים (טלוויזיה, ג'ימבורי, גן משחקים), נהנה מזמן איכות משותף ומגע, ניתן ארוחת ערב מזינה (עדיפות סביב 18:00) ואמבטיה כייפית לאחר מכן (אך לא מעוררת). לאחר מכן נכנס לחדר שבו ניצור אווירה שקטה, נעשה עיסוי המסייע להרפיית שרירים עם קשר עין, חיוך ונשיקות, נלביש בפיג'מה העשויה מבדים טבעיים ונוביל את התינוק למיטה, וזו רק המלצה אחת. כל משפחה יכולה לבחור את סדר הפעולות המתאים עבורה באופן שאפשר יהיה להתמיד בו.

המטרה של הקניית סדר פעולות קבוע הוא כדי "לרמוז" לתינוק שחוויות היום הסתיימו ומתחיל הלילה ומכיוון שכל פעולה אחת מובילה לפעולה אחרת שהיא מוכרת וידועה, למעשה מפחיתה את ההתנגדות וכך השינה הופכת להיות "פרס" ולא "עונש".

מהרגע שמכניסים את התינוק למיטה, עדיף להתעלם מהתנהגויות שלא מובילות לשינה אלא רק לאלו המובילות את התינוק להתמקם במיטה ולחזור לישון.

שנת חיי הראשונה של התינוק היא קריטית ורצופה באבני דרך כמו: זחילה, עמידה, ישיבה והליכה. התינוק מתפתח מבחינה מוטורית וקוגניטיבית, בוקעות שיניים, קיימים מעברים בין מסגרות ולכן נמתין מעט עד לשגרה יחסית כדי להקנות סדר יום מכיוון שכל קושי כזה עשוי להרע את אופן ההירדמות והשינה. בשבועות הראשונים לחיי, התינוק ישן רוב שעות היממה ובחודשים הבאים נפתחים פערים בזמן הערות לטובת שינה רציפה יותר בשעות הלילה **והחל מגיל 5 חודשים** מרבית הילדים בשלים להתחיל תהליך התנהגותי של לימוד שינה ועם התקדמות החודשים ניתן להפחית גם את ארוחת הלילה, במידה וקיימת.

לא לשכוח שכאשר מלמדים תינוק/פעוט/ילד לישון בכוחות עצמו, אנו למעשה עוזרים לו להתפתח ולגדול ו"על הדרך" מאפשרים לכל בני הבית לנהל שגרת יום ולשמור על מאגרי אנרגיה ויכולת תפקוד תקינה הן בבית והן במסגרות השונות במהלך היום.

לסיום, סדר יום ושגרה מקנה יציבות ובטחון ומשפיע על השעון הביולוגי של התינוק.

התינוק זקוק לעזרתכם, ההורים והדמות המטפלת, כדי שנוביל אותו לסדר יום של שינה, תזונה וגירויים המותאמים לגילו תוך כדי הצבת גבולות ברורים אך אוהבים ומכילים עבורו.