



מאמר

משבר גיל 4 חודשים

שמעתם את המושג "משבר גיל 4 חודשים" אך אתם לא בדיוק יודעים במה מדובר? למה זה קורה? ומה עושים עם זה? בואו נעשה קצת סדר

אומנם זה נקרא משבר אבל למעשה סביב גיל 4 חודשים לתינוק קורים דברים מופלאים, הוא מגלה את העולם: טווח ראייתו גדל והוא מתחיל להבחין במגוון צבעים וגוונים, יכולות

השימוש בידיו הולכות ומשתפרות והוא מסוגל לאחוז, הוא מתחיל לחייך ואף לצחוק בצורה רצונית.

למעשה, בגיל הזה מתבצעת קפיצה קוגניטיבית מדהימה והתינוק מתחיל להבין את הקשר בין סיבה לתוצאה, למשל: כשיבכה ייגשו אליו, כשיזרוק חפץ ירימו אותו עבורו, כשיחייך יחייכו אליו חזרה וכדומה.

עד כה זה נשמע טוב, אבל התפתחות זו עלולה לשבש את שגרת השינה. אם עד עכשיו הוא ישן כמה שעות רצוף, נרדם בכל מקום בטיול/ במנשא/ במיטה, לפתע יכול לקחת לו זמן רב יותר להירדם וכשהוא כבר נרדם, משך השינה עלול להתקצר. כך גם במהלך הלילה: תינוק שכבר ישן טוב (אפילו לילות שלמים) עלול להקיץ כמה פעמים במהלך הלילה, ואף לדרוש אוכל לעיתים תכופות יותר.

למה זה קורה? אז כפי שכבר ציינו, העולם מעניין אותו, הוא רוצה לראות, לחוות ולתקשר, הוא סופג כל כך הרבה מידע וחוויות במהלך היום כשלעיתים הוא מתקשה להירדם ועיבוד המידע הרב שמציף אותו בשינה עלול להוביל לרגרסיה.

איך בכל זאת נוכל להקל על הקטנטנים שלכם וכן, גם עליכם ההורים?

עייפות יתר- הימנעו ממצבים של עייפות יתר. זהו את סימני העייפות (פיהוק/ שפשוף עיניים/ גרוד האוזן וכדומה) והשכיבו את ילדכם לישון בהקדם ובהתאם לחלון השינה שהוא למעשה חלון הזדמנויות להכניס את התינוק לשינה כאשר הוא נינוח. כשתופסים את חלון השינה בזמן, לתינוק קל יותר להירדם.

סדר יום- תינוקות זקוקים לסדר יום. ברגע שהתינוק יידע מה הדבר הבא שהולך לקרות, באופן טבעי הוא יהיה רגוע יותר. אם עדיין אין לכם סדר יום זה הזמן להתחיל. בגיל הזה הורמון המלטונין המכונה "הורמון החושך/ השינה" שאחראי על השעון הביולוגי הקובע בין השאר את מחזורי השינה, מופרש ברמות גבוהות יותר עם רדת החושך והתינוק מתחיל להבדיל בין יום ללילה ולכן ביקצות במהלך הלילה המשיכו לשדר אווירת שינה נינוחה.

טקס שינה- לטקס השינה יש תפקיד מאוד חשוב על אופן ההרדמות ועל איכות השינה של התינוק. חשוב לבנות את הטקס כך שבהדרגה נוריד את האנרגיות והגירויים עד להשכבה במיטה. ניתן ואף מומלץ לבצע טקס שינה גם לפני התנומות במהלך היום וגם לפני שנת הלילה. הטקס לא חייב להיות זהה בין היום ללילה אך חשוב שהתינוק יבין שהוא לקראת שינה.

לסיכום, סביב גיל 4 חודשים התינוק שלכם חווה שינוי, אתם ההורים צריכים להיות שם בשבילו ולהמשיך לספק את המענה לצרכים שלו, על מנת שירגיש ביטחון וידע שיש מי שנמצא שם בשבילו. עם הרבה סבלנות והתנהלות נכונה תעברו את התקופה הזו על הצד הטוב ביותר.

