



מאמר

מהן הסיבות האפשריות שבגללן התינוק יתעורר בלילה?

הוא רעב? חם לו? משהו מפריע לו? דינה שמילוביץ, יועצת השינה של מטרנה, על סיבות אפשריות להתעוררות בלילה.

התינוק התחיל לבכות בלילה? המתינו רגע לפני שאתם פועלים על אוטומט וניגשים להאכיל אותו. נסו להבין מה הסיבה האפשרית להתעוררות ואיך לעזור לו לעבור לשלב השינה הבא.

לעיתים, הפרשנות שלנו כהורים דואגים, עשויה להוביל אותנו לפעול בדרך שלא תקדם את למידת התינוק לשינה עצמאית.

החל מגיל 5 חודשים, התינוק הקטנטן מתחיל להבין קשר של סיבה ותוצאה, וגם כבר אפשר לייצב סדר יום שעוזר להבין את הצרכים שלו יותר טוב. הוא מסוגל ללמוד שהגיע הלילה והעת לישון כשהורמון השינה מופרש בגופו ומתחיל תהליך הדרגתי של הכנה לשינה ובשלות לשינה טובה ואיכותית לאורך הלילה.

לכן, חשוב להכיר שלא כל בכי משמעותו שהבייבי רעב. לפעמים זה חלום, פעמים אחרות משהו מציק לו, אולי רעש רגעי, אי נוחות, החדר קר מידי, או חם מידי? ואולי עדיין לא רכשו את המיומנות לכניסה עצמאית לשינה בתחילת הלילה. כל עוד הם לא יודעים לדבר, בכי הוא כלי התקשורת המרכזי של התינוק להביע תסכול או קושי.

חשוב לא לפעול על ה"אוטומט" המהיר להאכלה אלא לעזור לו בצורך האמיתי שלו... כך נקדם הרגלי שינה ועצמאות בשינה ובהתאמה גם אנחנו נוכל לישון טוב יותר ולהיות הורים טובים בכוחות מחודשים למחרת.

&nbhttp://www.youtube.com/watch?v=Lr3CMIInAdM::aVideoStyle]&nb