



מאמר

לישון עם התינוק

הצורך לגנון על ילדינו מוטמע בכל אחד מאיתנו. בין אם הנכם דוגלים בעקרון הרצף או לא, אחת השאלות המהותיות המתעוררות עם בואו של תינוק חדש הביתה היא האם להלין את התינוק בחדר ההורים (במיטה הזוגית או בעריסה) ואם כן עד איזה גיל, או האם נכון יותר שהתינוק ישן מהיום הראשון בחדרו.

מתקשים להחליט?! ידידה קאולי, מטפלת ומדריכה משפחתית וזוגית מוסמכת, במכון

אדלר, מספקת את כל הסיבות בעד ונגד כל אחת מהדרכים.

התחלה חמימה

דמיינו לעצמכם את נקבת הקנגרו הנושאת את גורה בכיס קטן מרופד ונעים, שומרת ומגוננת עליו כל הזמן. ידידה מאמינה שאפשר ורצוי לפחות בהתחלה להתנהג כך כלפי תינוקכם. "על התינוק לישון בחדר הוריו, בגיל שבין ששה שבועות לשלושה חודשים, כי אז הוא באמת עוד ילד רך אשר זקוק לחום וקרבה". יחד עם זאת כדי להימנע מסכנת חנק למען אלו הבוחרים להלין את התינוק במיטתם, מציעה ידידה להשתמש בהארכה למיטה הזוגית (מן ריבוע קטן שדומה לעריסה, בעל מחיצה קטנה ממיטת ההורים). השינה המשותפת, מאמינה ידידה, יוצרת לתינוק תחושה של קן. "בכך אתם אומרים לו: אתה חלק מאיתנו. הוא חש בקולות בריחות ובצלילים של ההורים שלידו. וכשהילד מתחיל קצת להגיב, לחייך ולהראות סימנים שהוא באינטראקציה עם ההורה ניתן להעביר אותו לחדר שלו שקרוב לחדר ההורים".

כמו ידידה ישנם חוקרים המאמינים כי השינה המשותפת במיטה אחת מעודדת הנקה ואף מחזקת את הקשר בין ההורה לתינוק, אך יחד עם זאת יש לציין כי ארגון "בטרם" (המרזז הלאומי לבטיחות ולבריאות ילדים) ממליץ להשכיב את התינוק בעריסה בצמוד למיטת ההורים וזאת על מנת להימנע מסכנת חנק.

ומה לגבי שינה בחדרים נפרדים? מסתבר שגם אופציה זו מחביאה בתוכה לא מעט מעלות; "בדרך זו אנו נותנים לתינוק את אותה תחושה של חמימות אבל ממקום אישי שלו" אומרת ידידה וממשיכה, "כך הוא יבין מהר מאוד שיש מקום שלו ויש מקום של אבא ואמא אבל הם קשובים, הם מגיעים, הם קיימים בשבילו. הוא לא מנותק"

עד מתי?

נקבת הקנגרו אומנם נושאת את הגור בכיסה במשך שמונה חודשים לערך, עד שיוכל לשהות על הקרקע לבדו. אך מה לגבינו בני האדם האם נכון הדבר להמשיך ולהיצמד לתינוק? "זה תלוי בנטייה של ההורה. יש הורים ששומרים על הביחד עד גיל שנה וחצי שנתיים". משיבה ידידה, "היתרון במצב זה הוא שהילד מרגיש שהוא חלק מההורים. שהם איתו ושהוא איתם וטוב לו איתם. החיסרון במצב זה הוא שנוצרת תלות. לילד חסר את היכולת להיות עם עצמו ולהרגיע את עצמו. הדבר נעשה אף קשה יותר בגיל קצת יותר גדול. מצד ההורים הם עלולים לבטא כל מיני כעסים, מפני שהם צוברים עייפות והכעס עלול לצאת כלפי הילד. מנגד, ילד שכמעט מההתחלה ישן לבד כשהוא מתעורר הוא לא בוכה מייד, אלא מרגיע את עצמו. הוא לומד איזה שהוא סוג של נפרדות".

תלות הדדית

האם הצורך שלנו לישון עם הילדים נובע אך ורק מדאגה להם, או אולי אפשר להודות,

שזה גם נעים לנו. "הרבה פעמים, במיוחד עם ילד ראשון ואחרון. הצורך של ההורה בשינה המשותפת לא פוחד מהצורך של הילד. למרות שההורה הוא אדם מבוגר והוא יכול להתייעץ לגבי הצורך שלו ולהבין מה הגבולות הנכונים. במצבים קיצוניים מדובר בקשר שהופך לסוג של סימביוזה וגם ההורה וגם הילד לא יכולים לחיות בנפרדות, כל אחד זקוק לשני בשביל אוויר לנשימה. זהו מצב בעייתי אשר יוצר יחסי יחסי אהבה שנאה ועלול לגרום להמון תסבוכת בקשר.

לסיכום אומרת ידידה, "אני לא חושבת שהשינה המשותפת לטווח הארוך היא דבר טוב. אני חושבת שהילד צריך לפתח נפרדות כמו שאני חושבת שהילד צריך ללמוד לשחק קצת בחדר שלו לבד". תהי בחירתכם אשר תהיה, אל תשכחו להעניק לתינוק כיס חם ונעים להתכרבל בתוכו.

כתבה יפית בן-נון