



מאמר

לישון בשביל לגדול

מכירים את הביטוי "לישון כמו תינוק"? ברור לנו שהכוונה לשינה טובה, ערבה ומתוקה, אבל כל הורה לתינוק קטן וחמוד ככל שיהיה יודע שלרוב המציאות ממש הפוכה. שנת הלילה של העולל הקטן לרוב אינה רציפה, מלווה בהתעוררויות ובבכי, ובעיניים טרוטות ופיהוקים (בעיקר של ההורים) שנמשכים אל תוך היום. מדוע זה קורה ומה ניתן לעשות כדי להתמודד עם קשיי השינה של התינוקות שלנו - כל הפרטים בכתבה הבאה.

השינה היא מרכיב חיוני ביותר בהתפתחות התקינה של כל תינוק. בדיוק כמו אכילה ושתייה גם השינה הינה צורך פיזיולוגי של הגוף ובמהלכה מתרחשים תהליכים חשובים רבים כמו: הפרשת הורמון הגדילה, צבירת אנרגיה הנדרשת לגדילה ולהתפתחות, עיבוד וויסות הגירויים אליהם נחשף התינוק במהלך היום ותהליכי למידה והטמעה בזיכרון. שינה טובה תורמת לשקט ולרוגע של התינוק (ושל הוריו) ומחקרים הוכיחו כי שינה טובה תורמת גם להתפתחות מערכת החיסון.

בדומה לצרכיו התזונתיים המשתנים של התינוק כך הדבר גם לגבי צרכי השינה שלו. תינוק בן יומו ישן בין 10 שעות ל-20 שעות ביממה וללא תבנית מסודרת של שעות עירנות ושינה. כשישה שבועות לאחר הלידה מתחיל להתפתח השעון הביולוגי המבדיל בין יום ללילה. החל מגיל שלושה חודשים תינוקות אמורים לישון בין תשע לשתיים עשרה שעות בלילה (גם אם לא כשינה רצופה) וכשעתיים עד ארבע שעות במהלך היום. אפשר בהחלט להגיע למצב בו סביב חצי שנה התינוק ישן שינה רציפה של כחמש עד שש שעות במהלך הלילה ואכן בשלב זה כחמישים אחוז מהתינוקות ישנים מחצות עד חמש. כדי שזה יקרה כדאי להקפיד מההתחלה על יצירת שגרת יום ראשונית הכוללת השכבה בשעה קבועה בערב, במקום שקט יחסית וחשוך בכדי לעזור לו לסגל הרגלים נכונים ולסייע לשעון הביולוגי שלו להתכוון.

ללמוד לישון

אז הבנו ששינת התינוקות, כשלעצמה, אינה תהליך טבעי לגמרי, אלא טכניקה הנרכשת עם הזמן ועוד אדגיש שמרבית הפרעות השינה בתינוקות כמו קשיי הרדמות, יקיצות מרובות במהלך הלילה, התנגדות לשעת ההשכבה, ביעוטי לילה ויקיצה מוקדמת הן התנהגויות ולא רפואיות. לנו ההורים תפקיד חשוב בהקניית הרגלי שינה נכונים כבר בשלבי החיים הראשוניים על מנת שילוו אותם להמשך החיים ואם נבין שביכולתנו לעזור לתינוק נוכל לעזור לו (וגם לנו) באמת לישון כמו תינוק.

לרוב עד גיל 3 חודשים התינוק זקוק לסיוע בהרדמות כי הוא עוד לא מצליח לווסת אותה בעצמו. כדי להקל עליו חשוב שלא יגיע למצב של עייפות יתר, שתקשה עליו להירדם, להקדיש תשומת לב לסביבת השינה שלו, ליצור סביבה מרגיעה עם טמפרטורת חדר נעימה של כ-22 מעלות צלסיוס, תאורה מתאימה והימנעות מהדלקות אור או מרעש פתאומיים. כבר מגיל קטן אפשר להתחיל עם יצירת "טקס" השכבה הכולל רחצה, האכלה, הורדת הילוך לפני השינה והקפדה על מקום ושעת השכבה קבועים כהכנה מתאימה שתאפשר לתינוק מעבר קל וחלק יותר לשינה. מומלץ לדבר אליו בקול חרישי או לשיר שיר ערש ולהמנע מאמצעי הרדמה כמו נדנוד, נסיעה באוטו או טיול עם העגלה שייצרו הרגל הרדמות תלותי ויובילו ליקיצות מרובות וקושי להירדם בחזרה. חשוב להבין ששינת התינוקות, בדומה לשינת המבוגרים, מתאפיינת במחזורים של שינה פעילה ושלבי שקט, המשתנים בחלוקתם מתינוק לתינוק. תינוק שמתעורר בתום השלב הפעיל של השינה יחזור לישון כפי שהרגלנו אותו ולכן אם הוא מכיר דרך הרדמות על הידיים או תוך כדי נדנוד

בעגלה זהו מתכון בטוח להפרעות שינה ויקיצות מרובות. אם אתם חשים שזה בדיוק המצב בו אתם מצויים כרגע אל יאוש! אפשר בהחלט לתקנו ולגמול את תינוקכם מהרגלים אלו, הכי חשוב זה לנתק את קשר השינה שהתפתח (כאמור הרדמה לא עצמאית משלו כגון נדנוד או החזקה על הידיים) ולעזור לו להרדם בכוחות עצמו, במיטתו תוך כדי הרגעתו עם מוצץ או ליטוף קל.

ערים בלילה? הכנסו לעמוד היועצות שלנו

ומה לגבי התזונה במהלך הלילה?

בחודשים הראשונים תינוקות אוכלים בין 6-8 ארוחות במהלך היממה כך שבהחלט הם צריכים לאכול גם באמצע הלילה. ככול שהם גדלים חשוב להרגילם לדפוס אכילה הדומים לאלה של המבוגרים, המקפידים להעניק מנוחה לילית למערכת העיכול. לכן, רצוי מאוד לנסות עד גיל שנה לגמול את התינוק ממנהגי אכילה באמצע הלילה שאין בה צורך תזונתי בשלב הזה וגם כדי לשמור על בריאות שיניו הקטנות.

יחד עם זאת חשוב לזכור כי התעוררות תינוק באמצע הלילה יכולה לנבוע לא רק מרעב או מצמא, אלא גם מהפרעות שכיחות, כמו חיתול רטוב, או בקיעת שיניים, וממגוון סיבות נוספות, אותן יש לברר עם מומחים מקצועיים ומוסמכים. ובכל זאת, במרבית המקרים כאשר הפעוט הרך מקבל את כל צרכיו ובזמן הנכון הוא יכול לשקוע בטבעיות בשינה בריאה ורצופה, ולאפשר גם להוריו ליהנות משינה חיונית, להם זקוקים כל כך לתפקודם התקין.