



מאמר

חשיבות השינה לתינוקות

שינה היא אחד הצרכים הבסיסיים שלנו, ממש כמו אוכל ואוויר לנשימה. מחסור בשינה מקשה הן העל ההורים והן על הילדים לתפקד כראוי במהלך היום.

בזמן השינה אוגר התינוק אנרגיה החיונית לו לצורך גדילה והתפתחות, מערכת החיסון שלו

מתחזקת, מעובד ומוטמע מידע חדש בזכרון הנקלט במהלך היום דרך כל חושיו, וספי גירוי שלו מתאפסים.

מחסור בשעות שינה, מתחת למכסה המתאימה לגיל ולצרכי התינוק, עלול לבוא לידי ביטוי בהשפעה ישירה על עיכוב בהתפתחות הקוגניטיבית והמנטלית של הילד וכן בתפקוד היומי. הדבר עלול להשפיע על מזג התינוק ולהביא לידי ביטוי עקשנות, רגזנות וחוסר שקט.

התינוק מתפתח במהירות במהלך שנותיו הראשונות, הוא מתקדם ומגיע להשגים מבחינה גופנית, קוגניטיבית, רגשית ומוטורית. בשבועות הראשונים לחייו, התינוק ישן רוב שעות היממה ובחודשים הבאים נפתחים פערים בזמן הערות לטובת שינה רציפה יותר בשעות הלילה. לקראת גיל חצי שנה התינוק מסוגל לישון ברציפות כשש שעות. לקראת גיל 8 חודשים רוב התינוקות מוותרים על שנת אחה"צ שקודם עזרה להם לא להגיע בעייפות יתר לשנת לילה ובסביבות גיל שנה התינוק לרוב מסתפק בשינה אחת במהלך היום, בשעות הצהריים. השעון הביולוגי (המושפע מקליטת שינויי אור וחושך העוזרים לגוף להתגייס מבחינה פיזיולוגית על המעריך ההורמונלי שלנו) גם כן מתייצב והתינוקות מתעוררים באותה שעה בבוקר בקירוב.

סדר יום המורכב משגרה חשוב מאוד מאחר ומקנה יציבות ובטחון ומאותת לתינוק ולפעוט על העומד להתרחש. בנוסף, השגרה מחזקת קשר הורה-ילד, מלמדת התנהגויות בריאות ועוזרת "לכוון" את השעון הביולוגי.

החל מגיל חמישה חודשים מומלץ להתחיל לגבש סדר יום באופן מובנה ולתכנן את שעות העירות, השינה והתזונה של התינוק כדי שייכנס בזמן המיטבי עבורו לשינת לילה רציפה, מועילה ובריאה, וזאת לאחר שהקפדנו גם על איכות ומשך השינה במהלך היום. במהלך היום חשוב שהתינוק ייחשף לגירויים פיזיים ותחושתיים התואמים את גילו ואת יכולותיו המוטוריות וכן לוודא תזמון ראוי של הכנסתו בזמן המיטבי למיטה לצורך שינה. רצוי שהתינוק לא יעבור באופן מיידי מפעילות אינטנסיבית (למשל: חצר המשחקים או צפייה בטלוויזיה) למצב של שינה אלא ייהנה גם מזמן איכותי וכיפי עם ההורים כך שיוכלו ללוות אותו על מנת "להוריד הילוך" בהדרגה עד לתחילתו של טקס השינה המאותת לתינוק על סיום היום ותחילתו של הלילה.

טקס שינה הוא למעשה רצף של פעולות קבוע, הנתון לשיקול ההורים המתחיל בזמן קבוע ומתבצע באופן מרגיע, חיובי ותכליתי כך שיהיה אפשר לתזמן את שעת ההשכבה לסביבות 19:30-20:00 בו התינוק יהיה שבע, נקי ונינוח במיטה ועם כל התנאים הסביבתיים המוכרים לו ובסיועו של הורמון השינה, מלטונין, (המופרש עם רדת החשיכה ותפקידו להשרות ולעודד שינה) לשקוע באופן טבעי בשינה מתוקה ועמוקה.

לילה טוב,

דינה שמילוביץ, יועצת תזונה ושינה במרכז ליעוץ תזונתי של מטרנה 1800-32-3333