



הפחתת ארוחות הלילה

12-6 חודשים

מאמר

למדו מתי הזמן המתאים להפחית את ארוחות הלילה לתינוקכם וכיצד תוכלו לצמצם את התלות בבקבוק לצורך הירדמות

במזל טוב, הצטרף תינוק מתוק למשפחה וכולם מתלהבים ומסתגלים למצב החדש. אם התינוק לא חווה את תקופת הגזים באופן קשה, יתכן שרוב הזמן בילה בשינה כדי להתחזק ולהתפתח.

5 חודשים

סביב גיל 5 חודשים התינוק מגיע לבשלות פיזיולוגית וקוגניטיבית, מתקבע שעון ביולוגי המותאם למחזורי היום והלילה ובהתאמה עולה ציפייה של ההורים שהתינוק יישן זמנים ממושכים יותר בלילה. ציפייה זו אכן ריאלית ומגיל 5 חודשים יכולים להיפתח פערים יותר משמעותיים במרווחים של לפחות 4-5 שעות בין ארוחות הלילה.

9 חודשים

מגיל 9 חודשים ומעלה, התינוקות אינם זקוקים בהכרח לתזונה לאורך הלילה, זאת כל הס עוד אוכלים באופן מגוון ומאוזן במהלך היום ועולים במשקל היטב

נרדם רק עם בקבוק או הנקה?

הורים רבים תוהים מדוע הקטנטנים מתעוררים בצרחות ונרגעים בכל התעוררות לאורך הלילה רק באמצעות הבקבוק או ההנקה.

במקרים רבים הדבר נובע מהרגל והתניה אשר התקבעו במהלך טקס השינה אשר בסופו התינוק נרגע ונרדם עם ועל הבקבוק, מעין "משענת אנושית" להירדמות. באופן כזה החזרה לשינה מקושרת אצל התינוק עם פעולת מציצת הבקבוק או ההנקה והנחמה שמתלווה אליה. כל עוד לא למד ולא התפתחה אצלו יכולת הירדמות עצמאית, הוא תלוי בפעולה זו בכל חזרה לשינה.

איך נוכל לסייע להירדמות עצמאית במהלך הלילה

שינה בנויה ממחזורי שינה והסוד לשינה טובה הוא לפתח אצל התינוק מיומנות הירדמות עצמאית כדי שיידע לעבור ממחזור שינה אחד למשנהו בכוחות עצמו (ולא בסיוע בקבוק או הנקה) או באמצעות הרגל שלמד לאמץ.

בכל אופן, לא בכל מקרה מורידים מיד את הארוחות הליליות יש לוודא שהתינוק אוכל כמויות מספקות עבורו לאורך שעות היום, שהוא חש בטוב ואינו לפני או במהלך מחלה, לאחר חיסון, בתהליך שבו סובל מכאבי בקיעת שיניים או במהלך שינוי שגרה כלשהו למשל: כניסה למסגרת, מעבר דירה, הולדת תינוק/ת, חופשה, יציאה משגרה וכדומה.

בהנחה שלא מדובר על אחד מהמצבים שלעיל, ניתן להתחיל ולקיים טקס שינה שמתחיל ומסתיים בשעה ובחלון זמן מתאימים לתינוק. חשוב להקפיד בטקס השינה על סדר פעולות קבוע כדי "לאותת" על בוא השינה באופן חיובי ורגוע ואם עד התינוק נרדם עם הנקה/בקבוק, **ניתן לשנות את הסדר וההרגל המוכר ולהציע את האוכל לפני האמבטיה למשל** (ילדים גדולים, ניתן להאכיל סביב 18:00 בארוחת ערב ולאחר כחצי שעה להציע את הבקבוק, המהווה השלמה ותחילת טקס השינה) אשר לאחריה יובל לחדרו כאשר הוא שבע, נקי, נינוח, רווי חוויות וגירויים אליהם נחשף לאורך היום ולאחר פרידה מכל בני הבית.

במידה ויש לתינוק חפץ מסוים המקנה לו בטחון במהלך היום כמו: שמיכי/מוצץ/בובה אהובה וכד', ניתן לצרפו לטקס השינה. גם ילדים שלא לוקחים מוצץ ולא מחוברים לחפץ מסוים מסגלים לעצמם לרוב פעולה שעוזרת להם להיכנס לשינה כמו: ליטוף השמיכה, גרוד היד, נגיעות באוזן או אפילו קולות מונוטוניים.

זהו למעשה זמן שבו התינוק ילמד "לצלול" לשינה ללא תלות בבקבוק או כל דבר אחר אשר מצריך אתכם, ההורים, לספק אותו כדי שלאורך הזמן ובעודו מנסה לעבור בין מחזורי שינה לאורך הלילה ואינו אמור להיות רעב, "ישתמש" במיומנות זו לצורך חזרה לשינה בין מחזורי השינה בכוחות עצמו ולמעשה, מבחינתכם, הוא ישן לילה שלם.

חשוב להבין שמדובר בתהליך שנמשך לפחות כשבוע עד להיקבעות ההרגל בתחילת הלילה ורק בהנחה שהרגל חדש ונכון ייטמע בעודו ערני ולא בהכרח "מעורפלת" כמו במהלך הלילה, הציפייה לשינוי עם התמדה, סבלנות ונחישות, כמפתחות להצלחת התהליך, ישאו פרי.

בהצלחה.

