



מאמר

הכל על מוצץ ולילות בלי שינה: מדריך להורים עייפים

מסיליקון או אולי מגומי? להגביל או לאפשר? ומתי ללמד אותם לקחת לבד? כל מה שרציתם לדעת על מוצצים ועל הדרך ללמד את הקטנטנים להחזיק אותם לבד בעיקר בלילה.

ברגע שנולד לכם תינוק אתם מגלים פתאום עולם חדש של מוצצים בעלי מבנים אנטומיים וחומרים שונים. אנחנו בטוחים שלפני כן לא חשבתם שסביב אביזר כה קטן יהיו כל כך הרבה דעות והסברים. אז איך בוחרים מוצץ, מה כדאי לדעת על מוצצים ומי צריך אותו יותר - ההורה או התינוק?

לפני הכל, כדאי לדעת שהארגון הבינלאומי ליועצות הנקה IBCLC, משרד הבריאות האמריקאי וגם משרד הבריאות הישראלי ממליצים על מתן מוצץ לתינוק יונק, רק לאחר שההנקה מתבססת, בדרך כלל 4-6 שבועות לאחר הלידה. הסיבה המרכזית היא דרך המציצה השונה של מוצץ אל מול פעולת היניקה, אשר עלולה לבלבל את התינוק ולגרם לקשיים בהנקה. כמו כן משרד הבריאות ממליץ על מתן מוצץ לפני השינה (לאחר ביסוס ההנקה) לצורך הפחתת הסיכון למוות בעריסה.

אילו מוצצים יש בחנויות?

הכירו 4 מושגים בסיסיים:

- **פטמה אורתודנטית:** מבנה המותאם לצורת הפה והלסת.
- **פטמת "בלון":** מוצץ עגול, פחות מומלץ למבנה הלסת והשיניים אבל אהוב על ידי תינוקות.
- **מוצץ סיליקון:** שקוף, עשוי מסיליקון שאינו משנה את טעמו או צורתו, מעט קשיח ועמיד לאורך זמן.
- **מוצץ גומי:** צבעם כהה יותר עשוי מגומי /לטקס

איך בוחרים נכון?

רוב הסיכויים הם, שלא אתם תבחרו מוצץ אלא התינוק. מומלץ לבחור תחילה מוצצי סיליקון בעלי פטמה אורתודנטית, אבל לא מן הנמנע שחלק מהתינוקות יעדיפו דווקא מוצצים אחרים. כדאי לנסות ולהתמיד ולאחר הבחירה לרכוש מספר מוצצים זהים. שימו לב שמוצצים יכולים להיקרע או להישחק, ולכן חשוב לבדוק אותם ולזרוק את הקרועים או הסדוקים.

לפעמים ישנה התלבטות האם לתת לתינוק מוצץ, אולם חשוב לזכור כי המוצץ יכול לסייע לתינוק להתכנס ולהיכנס למצב של רוגע ואף להירדמות. אפשר בהחלט להיעזר בו במהלך שנת הלילה במקום "להזעיק" אותנו ההורים. אמנם בגילאים צעירים לא תוכלו להיעזר במוצץ כדי ללמד את התינוק להירדם לבד, אבל בהמשך, לקראת גיל חצי שנה תוכלו לעשות זאת.

מתי אפשר להיעזר במוצץ להרגעה בלילה?

בשלב הראשוני המוצץ יזרק או ייפול לתינוק ואתם תחזירו אותו. נכון, זה מתיש וכולל בדרך כלל שטיפה או סטריליזציה של המוצץ. בהמשך, לרוב סביב גיל 4-6 חודשים,

תינוקות לומדים להושיט יד לחפצים ואף להוביל אותם אל הפה. סביב גיל 9 חודשים לתינוק יש כבר יכולת מוטורית משמעותית ועצמאית יותר. כל פעולה שהוא לומד ומתקבעת בשעות היום, אפשר לצפות ממנו להמשיך ולעשותה גם בלילה (בהדרגה עם תמיכה, נחישות והרבה סבלנות ועידוד).

איך נלמד את התינוק לאחוז את המוצץ בעצמו?

- היכולת של התינוק, לקחת לבדו את המוצץ גם בלילה, מתחילה בתרגול של הפעולה בזמני ערות וערנות בשעות היום, כאשר התינוקות שבעים ופנויים ללמידה.
1. מניחים מוצצים על שמיכה, מזרן פעילות, או עגלה ומעודדים את התינוק להושיט את ידו ובהמשך גם לקחת לפיו. אם לא ברור לו מה עליו לעשות, אפשר בתחילה לתמוך בו עם היד שלנו ולסייע להוביל את ידו האוחזת במוצץ לפיו.
 2. חשוב לחייך ולחזק את ההצלחות בפעולה.
 3. אחרי שתרגלתם במשך מספר ימים אפשר לעבור לשלב הבא - בסיום טקס השינה לומר לתינוק לקחת את המוצץ מהיד שלכם ושיוביל אל הפה כדי לקשר בין המוצץ לשינה וכדי להפסיק התניות אחרות כמו הרדמות על הידיים, בקבוק, מים או דברים אחרים.
 4. כדאי לפזר כמה מוצצים בפינת המיטה ולהראות לו אותם כדי שאם ירגיש צורך להיעזר בהם, יידע היכן הם ממוקמים ושהם נמצאים לצדו. חשוב שאלה יהיו מוצצים שהוא מכיר ורגיל אליהם ולא מוצצים מסוג חדש.

בתחילת התהליך יתכן ועדיין יעדיף את שירותי העזר שלנו ההורים ואכן בתחילת התהליך אפשר להגיע, להתאפק מלספק את הפתרון המהיר והבטוח ולהמשיך לאמן אותו בסדר פעולות שבו נניח את המוצץ בידו, נאמר לו לקחת מוצץ, או פשוט נהיה שם כדי לחזק אותו.

יש תינוקות שלא יזדקקו למוצץ ויחזרו לישון בדרך אחרת, אבל כל עוד המיומנות קיימת, זו הופכת להיות עוד יכולת שהתינוק יכול לבחור בה במקום להיות תלוי בהורה.

אל תישברו. יש לנו מטרת על!

מה שחשוב הוא שנראה את המטרה לטווח הארוך והיא: היכולת שלו לפעול בכוחות עצמו והמסוגלות להתמודד לבד לאורך כל שלבי שנת הלילה. עבורכם השינה תהיה רציפה יותר, בעוד שבפועל הפעוט התעורר, פעל להרגעה באמצעות המוצץ או כל פעולה אחרת וחזר לישון בכוחות עצמו. וכשזה יקרה - הלילות שלכם יהיו ארוכים יותר ורגועים יותר.

לא הכל מצליח ומתקבע באותו היום. לפעמים יהיו מספר ימים מאתגרים מכיוון שהקטנטנים ייצפו שנמשיך לעשות זאת עבורם, כמו קודם, אבל כדאי לראות קצת רחב ולקדם אותם עם אמונה במסוגלות שלהם לכך ולא לשכוח שכל הצלחה של תהליך למידה תלויה בעקביות, נחישות וסבלנות.

בהצלחה!

