



מאמר

ארוחת ערב

תזונת תינוקות היא גורם משמעותי לשינה רצופה וסדירה של התינוק בלילה. אין ספק כי תינוק שבע ישן ברוב המקרים טוב יותר בלילה. גם ההורים מכירים את הריטואל הקבוע שבו מתעורר התינוק בוכה באמצע הלילה, ורק לאחר שאכל הוא נרגע וחוזר לישון.

חשוב לזכור שהתעוררות התינוק בלילה יכולה לנבוע מסיבות שונות, ולא בהכרח מרעב. התעוררות יכולה לנבוע מרעב או מצמא, אך גם מאי נוחות הקשורה לחיתול רטוב או לא נקי, קור, כאבי בקיעת שיניים, קשיי נשימה או צורך במגע.

הפיזיולוגיה של שנת התינוק מתאפיינת במחזוריות של מעבר משינה עמוקה לקלה עד התעוררות מלאה מספר פעמים בלילה. ההורים הדואגים עלולים לחזק את הרגל הקימה משינה לחגיגות של ארוחה לילית ומשחק. אם ההרגל הופך לדרך קבע, יעבור עוד זמן רב עד שהתינוק ילמד להמשיך את שנת הלילה ללא הפרעה.

תינוקות קטנים יכולים וצריכים לאכול גם באמצע הלילה. אולם ככל שהם גדלים, חשוב להרגיל אותם לתבנית של אדם בוגר, כלומר שמערכת העיכול נחה בלילה על ידי הגדלה הדרגתית של השעות בהן התינוק ישן ולא מעכל. מכל מקום, רצוי עד גיל שנה לנסות לגמול את התינוק מאכילה לילית, גם בשל חשיבות השמירה על בריאות השיניים

יש להבין כי דפוס השינה הטבעי של אדם מבוגר הוא פעילות ביום ושינה בלילה, בשונה מהתינוק שבחודשים הראשונים לחייו ישן וער לסירוגין במהלך היום, ולכן מתעורר תכופות בלילה. זוהי תופעה נורמלית לחלוטין, והתינוקות המצליחים לסגל לעצמם מחזור שינה רצוף בלילה, בחודשים הראשונים הם היוצאים מן הכלל.

ניתן כבר בגיל שישה חודשים להוסיף לתחליף החלב- תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) או לחלב אם לפני השינה ממגוון דייסות מטרנה.