



שנת תינוקות



תכנית "אם לאם" מנוהלת במסגרת
המרכז לחקר וקידום בריאות האישה
אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

שנת תינוקות

שינה נחוצה לבריאותו של התינוק באותה המידה כמו הזנתו. כאשר התינוק ישן הוא נח, גדל ומתפתח. תינוק אשר שנתו טובה, הוא בדרך כלל תינוק שמח ונוח לטיפול. חוסר שינה עשוי לגרום לכך שהתינוק בוכה יותר, מתקשה להירגע, קשה לעניין אותו או לשחק איתו.

מחזור השינה של התינוק

יכולת השינה היא מולדת, אך לכל תינוק יש צרכי שינה שונים. לאחר שהתינוק עובר תקופת הסתגלות ראשונית הוא מתחיל לגבש לעצמו דפוסי שינה. אצל תינוקות ישנם מחזורי שינה: שינה שטחית, שינה עמוקה ושנת חלום (Rem). בתחילה, מחזורי השינה והעירות מפוזרים על פני היום והלילה. עם ההתפתחות, משך זמן השינה יורד, השינה מתגבשת ומרוכזת יותר בשעות הלילה.

טיפ: "שדרי" לתינוק שבלילה לא משחקים.

ישנם תינוקות שמתעוררים ממצב של שינה שטחית וצריכים ללמוד להירגע ולהירדם בחזרה לתוך שינה עמוקה. תינוק אשר מפסיד או מקצר מחזור שינה יהיה פחות רגוע במחזור השינה הבא.

תינוק יכול ליצור "חוב" של שינה מצטבר. בעוד אנו המבוגרים נרדמים מחדש, תינוקות קטנים לעיתים זקוקים לעזרת ההורה כדי לחזור לשינה עמוקה. אל תפתחו בשיחה או משחק, אל תעודדו התעוררות והפיכת הלילה ליום. אפשרו לו לחזור לשינה.

שיגרת השינה וההרגעה צריכה להיות פשוטה וקלה גם בבית וגם מחוצה לו ולהיות שונה ליום ושונה ללילה.

תינוקות זקוקים למסרים מהם הם לומדים ליצור את הקשר לרגיעה לקראת שינה. בתרבויות השונות ישנם הרגלים שונים. ההמלצות הבאות יקלו על כולם.

טיפ: זכרי! אם שנתך מספקת, תתפקדי כאם בצורה טובה יותר.

לכן, בשבועות הראשונים נסי לישון כשתינוקך ישן וכך תאגרי כוחות ותהיי נינוחה ופנויה.

כיצד ניתן לעזור לתינוכם לפתח הרגלי שינה טובים?

צעד ראשון

שימי לב מתי תינוקך עייף

ישנם מספר סימנים פשוטים לזיהוי עייפות אצל התינוק עד גיל 6 חודשים:

* התינוק מתחיל ליבב, לשפשף את העיניים והאוזניים, לפהק ולהתפתל.

* התינוק נראה משועמם, התעניינותו בסביבה ובצעצועים פוחתת.

* זה הזמן להשכיבו לישון – כדאי לא לאבד את הרגע הנכון.

טיפ: זכרי שתינוק עייף מאד יתקשה להירדם.

צעד שני

דאגי לנוחות הפיסית של התינוק

השכיבי את התינוק לישון בבגד שינה ובטיטול יבש ונקי. תינוקות בני יומם יכולים להגיב לרעש ולפעילות בלתי צפויה על ידי רפלקס הנפת הידיים (מורו). דבר זה יכול לגרום להתעוררות משינה לכן ניתן לעטוף את התינוק בחודשים הראשונים בשמיכה דקה לפרק זמן מוגבל.

צעד שלישי

הרגיעי את תינוקך

אפשרי לעצמך זמן עם תינוקך לחיבוק, לדיבור ושיר. עשי זאת בקול שקט בלווי תנועות איטיות ורכות.

החזיקי את התינוק בצורה יציבה בין זרועותייך (בתנוחת ערסול) או על הכתף עם הפנים אלייך, כך שיחוש את פעימות לבך.

תינוקות ישנים טוב יותר בחדר חשוך, השאירי מעט אור עמום עם מעט גירויים.

חשוב לסייע לתינוק להבדיל בין היום ללילה. על כן מומלץ לסגור תריסים בלילה ולפתוח ביום, גם אם התינוק ישן את תנומות היום שלו.

אם התינוק מאד עייף הוא יכול ליבב או לבכות גם כשאת מרגיעה אותו.

אז כדאי לעבור לצעד רביעי.

צעד רביעי

הניחי את התינוק במיטה

השכיבי את התינוק על גבו, עטפי אותו בשמיכה, ערכי מעין

טקס עם רמזים קבועים. אלה ייצרו אסוציאציות לשינה. למשל, שמיכה מסוימת שאוהב, מילים החוזרות כל ערב ונאמרות בלחש: "לילה טוב, חלומות נעימים" - מילים המרמזות על שגרת שינה.

אם התינוק רגוע, עזבי את החדר ואפשרי לו לישון. אם התינוק אינו רגוע ובוכה, נסי לסובב אותו על צידו, טפחי על גבו קלות, או באמצעות "קצב לב": אלה הן טפיחות בטוחות ועדינות על הישבן והגב בשתי ידיים בקצב של דופק הלב. אם התינוק אינו נרגע, נסי צעד חמישי.

צעד חמישי

החזירי לתינוק את הביטחון

הקשיבי היטב ונסי להבחין האם זו יבבה או בכי מתמשך. אם זו יבבה, עדיף לעזוב את התינוק עד שיירגע. אם התינוק בוכה, חזרי אל החדר. כעת פעלי בצורה רגועה ושקטה, חזרי על טפיחות "קצב הלב" עד שהתינוק נרגע. חשוב: אל תוציאי את התינוק מהמיטה ואל תתני לו צעצוע לשחק עמו.

טיפ: מחקרים מראים שלעיתים תינוקות להורים שחוזרים מאוחר הביתה, דוחים את שנתם עד הגעת ההורים, על מנת "לבלות" איתם.



זכרי

* תינוק עייף יעדיף לישון בצורה המוכרת לו.
* תינוקות זקוקים לפעמים לעזרה כדי לעבור ממצב של פעילות למצב של רגיעה ושינה.

זכרי כי...

- * בימיו הראשונים, התינוק ישן במשך 16 עד 18 שעות-מחולקים שווה ל 7-6 פרקי זמן קצרים.
- * בגיל חודש יכול להבדיל בין יום ללילה.
- * בגיל 3 חודשים נקבעים דפוסי שינה.
- * מ-4 עד 6 חודשים תינוק ישן 6 עד 8 שעות רצופות.
- * עד גיל שנה תינוק ישן 13 עד 14 שעות ביממה.
- * מ-18 חודשים ועד לגיל חמש שנים הוא ישן 10 עד 11 שעות בלילה.

תרשים שעות שינה

- הצהוב מצביע על מספר שעות שינה במשך היום. 
- הירוק מצביע על מספר שעות שינה במשך הלילה. 
- *שעות השינה אינן בהכרח רצופות.
- *הגרף אינו כולל שעות עירות במשך היממה.

				17
				16
				15
				14
				13
				12
				11
				10
				9
				8
				7
				6
				5
				4
				3
				2
				1
6 חודשים	3 חודשים	4 שבועות	שבוע	שעות גיל



לסיכום

- * תינוקות בוכים יותר כאשר הם עייפים או כאשר נחשפו לגירויים רבים מדי.
- * כדאי לזהות ולא להחמיץ את הרגע הנכון לשינה עבור תינוקך.
- * תינוק שישן טוב, בוכה פחות ונרגע מהר יותר מתינוקות שלא ישנו שינה מספקת.
- * ישנו שוני בין התינוקות במשך הזמן בו הם מגיעים לרגיעה, אך ההורים הם המכירים וה"מומחים" לתינוקם.



כל מידע בעלון זה ניתן כשירות בלבד מטעם "אם לאם" ואינו מהווה המלצה רפואית או אחרת. אלה יעשו לאחר בדיקה על ידי אנשי מקצוע.

עורכה וכתבה: מטי סלמון אחות מוסמכת, בעלת התמחות בבריאות הציבור ובהדרכה קלינית, מנהלת מזה שנים פורום באינטרנט העונה על שאלות בנושאי בריאות תינוקות.

טלפון: 08-6477562/3
פקס: 08-6472877
womcen@bgu.ac.il