חינוך

מאת: מאמונט mamOnet אתר אינטרנט המרכז ייעוץ והדרכה אונליין להריון, לידה והורות מיטב המומחים בתחום, להדרכות וייעוץ אישי או קבוצתי בחדרים וירטואליים.

mamonet
ייעוץ והדרכה אונליין להריון, לידה והורות

הלילה לא אשכב לישון

"אמא רק עוד סיפור, רק עוד מים, עכשיו אני רעב", "מחר אני צריך לקום מוקדם תקומי את לילד".

נשמע מוכר? מהו תהליך השינה של ילדים, מה גורם להם לקושי בהירדמות, או להתעוררויות בלילה וכיצד יוצאים מהפלונטר הזה?

כשלושים אחוזים מהילדים עד גיל 5 סובלים מבעיות שינה התנהגותיות הבאות לידי ביטוי בסירוב ללכת לישון, אי יכולת להירדם בכוחות עצמם בעת ההשכבה לישון בערב, סירוב לעבור לישון בחדר ובמיטה משלהם לאחר שהורגלו לישון עם ההורים, התעוררויות מרובות בלילה המלוות בבכי והזדקקות לסיוע מן ההורים בהרדמות לאחר יקיצת הלילה, קושי להיגמל מאכילה ו/או שתייה בלילה, ונדידה למיטת ההורים במהלך הלילה. הסובלים העיקרים מבעיות אלו הם ההורים שאיכות השינה שלהם נפגעת וכך גם היכולת שלהם לתפקד במהלך היום למחרת.

מדוע, אם כן, מתקשים הילדים להירדם בכוחות עצמם ואינם מסוגלים לישון ברציפות עד הבוקר מבלי להתעורר?

מחזורי השינה

ובכן, האמת היא שאין באמת דבר כזה "שינה רציפה" (גם לא אצל מבוגרים). השינה היא תהליך מחזורי, ומורכבת מחמישה שלבים עיקריים: נמנום- שינה שטחית- שינה עמוקה- שוב שינה שטחית- ולבסוף שנת חלום. המבנה המחזורי של השינה מופיע כבר אצל תינוקות בני יומם ואפילו אצל עוברים ברחם ואולם, אורכו של מחזור השינה משתנה עם הגיל ומתחיל ממחזור של כשעה אצל תינוקות ומתארך בהדרגה עד לשעה וחצי אצל המבוגרים. מכאן, שתינוקות, הישנים כ-10 שעות בלילה, עוברים כעשרה מחזורי שינה בלילה ואילו אנו המבוגרים, הישנים כ-7 שעות, עוברים כארבעה מחזורים בלילה.

באופן נורמלי כל מחזור שינה מסתיים בהתעוררות קצרה (לצורך התמתחות ושינוי תנוחה, למשל). התעוררויות אלו נמשכות כחצי דקה- דקה ולאחריהן אנו שוקעים חזרה בשינה. כלומר, בשנת לילה יש לנו המבוגרים כ-4-5 התעוררויות כאלו ואילו אצל התינוקות בין 8 ל-10 התעוררויות. ההתעוררויות בלילה, כשלעצמן, הן תופעה נורמלית לחלוטין המתרחשת מספר פעמים במהלך שנת הלילה, ומקורן של בעיות השינה ההתנהגותיות נעוץ באי יכולתם של תינוקות וילדים להירדם בכוחות עצמם לאחר התעוררויות ליליות אלו.

הבעיה מתחילה כאשר הם אינם מיומנים ביכולת הרדמות עצמאית וזקוקים ל"משענות" מסוגים שונים על מנת לשקוע שוב בשינה, כמו מוצץ, מים, הנקה, או הזנה מבקבוק- כל אלה כרוכים בהזעקת ההורה על מנת שיסייע להם להירדם שוב.

שעון ביולוגי

המחזוריות של השינה שלנו והעובדה השינה מרוכזת בלילה והעירות ביום מתאפשרת תודות לפעולה של השעון הביולוגי במוח. השעון הביולוגי אחראי להפרשה של ההורמון מלטונין (הורמון חושך) המופרש מהשקיעה עד הזריחה. קצת אחרי השקיעה, הרמה של המלטונין בדם עולה עד שהיא עוברת סף מסוים ואנחנו הופכים לישנוניים ונרדמים. הרמה הגבוהה נשארת יציבה במשך הלילה ומסייעת לנו לשמור על רצף של שינה למרות היקיצות וההתעוררויות. לאחר הזריחה, הרמה מתחילה לרדת ואנחנו מתעוררים.

פעילות השעון הביולוגי תלויה בשני דברים- בנטייה התורשתית (טיפוס לילה או בוקר), מתנאי התאורה של הסביבה (ברגע שקרני השמש מגיעות לקרנית השפעה מופסקת).

המחזוריות של השעון הביולוגי מתגבשת בגיל 12 שבועות, כלומר יש פוטנציאל לשינת לילה שלם כבר בגיל זה.

טעויות נפוצות

כיוון שהשעון הביולוגי של תינוקות לא מגובש מיום היוולדם, הם נוטים לישון פרקי זמן קצרים לאורך כל היממה. בתהליך ההירדמות הזה, ההורים מבצעים לרוב פעולות מסוימות המתקשרות לשינה בעיני התינוק: הוריו מחזיקים אותו על הידיים, מנדנדים או מאכילים. וכך, עוד לפני שהשעון הביולוגי מספיק להתגבש, התינוקות מתחילים לפתח איזושהי תלות בפעולות האלו על מנת להירדם. למשל- התינוק נרדם על הידיים וכשהוא מקיץ הוא מוצא עצמו לבד ובלי המשענת שלו. לרוב בשלב זה מגיע ההורה ומשחזר את תנאי ההירדמות. למעלה מ- 50% מהתינוקות נרדמים באופן ספונטני בעת ההאכלה. הסיבות להירדמות נעוצות כנראה בפעולת היניקה-מציצה המעייפת, ובתנועה הריתמית המרדימה. פעמים רבות, ההורים מגלים שההאכלה (הנקה/בקבוק) מרדימה את התינוק והם מתחילים להסתמך על ההאכלה כשיטה להירדמות, וכך גם התינוק. בשלב מאוחר יותר, כאשר השעון הביולוגי מפותח ובאופן תיאורטי התינוק יכול להירדם גם ללא צורך בהנקה, הוא עדיין דורש את ההאכלה כדי להירדם. מכיוון שבלילה יש יקיצות ספונטניות, ההורים לא מעלים על עתם שהתינוק יכול להירדם לבד, והם מאכילים אותו ומצב זה עלול להיגרר חודשים ואפילו שנים.

אז מה עושים?

טקס לילה טוב

בתהליך ההרדמות אנו לומדים לקשר גירויים סביבתיים מסוימים לשינה, ובכך מסייעים לתהליך ההירדמות.

זו הסיבה שלכולנו יש סביבת שינה קבועה, ושבה אנו מקפידים שלא ייווצרו שינויים (גם אם איננו מודעים לכך)- למשל- שמיכה מסוימת, בחירת צד במיטה.

הקניית יכולת הרדמות עצמאית יכולה להתבצע כבר מימי חייו הראשונים של הילד וזאת באמצעות הנהגת שגרת יום קבועה שבמסגרתה אופן השכבה קבוע, בשעה קבועה, בערב. חזרתו של טקס לילה-טוב קבוע מדי ערב מחזקת אצל התינוק המתפתח את הקשר בין מרכיבים סביבתיים המופיעים בזה אחר זה, כגון: אמבטיה, לבישת פיז'מה, מעמעום אורות, הנקה או בקבוק והשכבה במיטה. במהלך הזמן- יודע התינוק לצפות ל"טקס הלילה-טוב" ויודע כי בסופו הוא אמור ללכת לישון. ניתן לומר, אם כן, כי קיומו של טקס כזה מקל על הילד להירדם במיטתו כיוון שהוא מתכונן לשינה כחצי שעה לפני שהוא מושם בפועל במיטתו.

הפרדה בין אכילה לשינה

זהו אחד העקרונות החשובים. חשוב להקפיד שבעת ההאכלה התינוק לא יירדם. כאשר התינוק מתחיל להתנמנם, מומלץ להעיר אותו בעזרת שפשוף לחיו, הרמה והורדה של היד או לנסות לדבר אליו. והכי חשוב- לא לחשוש מכך שהוא יתעורר.

לחשוף לאור השמש

חשוב לחשוף את התינוק לאור היום (לא לשמש ישירה, כמובן), ומומלץ לטייל עימו בחוץ בשעות היום.

ג'מבורי, משחקיות וקניונים לא נחשבים כחשיפה לאור (ובכלל, כל מקום עם תאורה מלאכותית). גם אם תינוקכם נולד בחורף, אל חשש. הלבישו אותו בבגדים חמים וצאו לטייל.

שיטות הרדמה:

נוכחות מקוטעת (שיטת 5 הדקות)

השיטה גורסת שעל מנת שהתינוק, החל מגיל 3 חודשים, ילמד להירדם בכוחות עצמו, יש להניחו במיטתו ער (אם כי מנומנם ולא ערני). ההרדמות עצמה יכולה לקחת זמן מה (ואפילו רבע שעה-עשרים דקות) אך חשוב לא להתערב בה במידה שתפריע לתינוק להירדם, על מנת שלא ליטול ממנו את ההזדמנות להירדם לבד. למרות זאת, במידה והתינוק מפגין מצוקה ובוכה, אפשר לגשת אליו אחת למספר דקות ולהפגין נוכחות תומכת (ליטופים, נשיקות, טפיחות על הגב) אך מבלי להוציאו מהמיטה, ורק על מנת להרגיעו ולא על מנת להרדימו (לא לשהות לצידו זמן ממושך עד שיירדם, אלא לסגת לאחר כדקה, על מנת לאפשר לו להירדם בכוחות עצמו). מצד שני, יש להימנע גם מדיבור עם התינוק ומקשר עין עמו כאשר ניגשים אליו, על מנת שלא לסמן לו שזהו זמן לערות ולאינטראקציה חברתית.

הרם הורד (שיטתה של טרייסי הוג "הלוחשת לתינוקות")

בשיטה זו מחזיקים את התינוק הבוכה על הידיים עד שהוא נרגע מבכיו ואז מניחים אותו במיטתו, וחוזר חלילה. בלילות הראשונים מספר ההרמות וההורדות עלול להגיע לעשרות פעמים בלילה, אך במידה וההורים עקביים ואינם נשברים התינוק לומד להרדים את עצמו.

הקניית הרגלי שינה נכונים

הדרך הטובה והיעילה ביותר לטפל בבעיות השינה התנהגותיות היא להימנע מהן מלכתחילה וזאת באמצעות הדרכת ההורים בנושא הקניית הרגלי שינה נכונים לילדיהם, תוך מתן כלים להתמודדות עם בעיות התנהגותיות קיימות. הורים שקיבלו הנחיות כיצד להקנות לילדיהם שגרת יום מסודרת ולאפשר לילדיהם להירדם בכוחות עצמם במסגרת סדנה של הכנה ללידה דיווחו שנה לאחר מכן על הרבה פחות הפרעות שינה אצל ילדיהם, בהשוואה לקבוצת ביקורת שעברה קורס דומה להכנה ללידה ללא הסדנה על הקניית הרגלי שינה נכונים.

בתאל ומאור ההורים של יהל הקטנה התנסו בייעוץ שינה באתר מאמונט mamOnet וחזרו לספר:

שמי בתאל, אמא של יהל בת השנה ועשרה חודשים. מאז היום שהיא נולדה אני ובעלי התמודדנו עם בעיות שינה רבות של הילדה. בתור הורים טריים היינו בטוחים שזהו חלק טבעי מהורות ואחרי שהילדה תגדל קצת העניין יפחת, אך טעינו בגדול. ככל שהילדה גדלה כך הקושי התעצם, היא סירבה בתוקף לישון במיטה שלה, ההרדמות היו ארוכות וגזלו לנו את מעט שעות האיכות שנותרו לנו בתור זוג, שלא נדבר על ארוחת ערב נורמאלית ושקטה, צפייה בסרט ומקלחת טובה. מצאתי את עצמי לא פעם בוכה מרוב תסכול ועייפות והיו לנו אינסוף ויכוחים בנושא ובכלל. התייעצנו עם אינסוף יועצות, שמענו הרצאות, קראנו מאמרים , התייעצנו עם אימהות, אך שום דבר לא באמת נתן מענה לבעיה. שלא תטעו , יהל ביום ילדה נוחה מאוד, מקסימה, מלאת שמחת חיים וחכמה...אך בלילה....

עם זאת היינו נורא סקפטיים לגבי התועלת של יועצת שינה .

בסופו של דבר, כאשר שנינו מיואשים ובעיקר עייפים הגורל הפגיש אותנו עם אתר מאמונט. בתוך האתר יש עשרות יועצים ומדריכים בנושאים מגוונים ששייכים לנושא ההורות ומה שכמובן בער בראש מעיינו זה נושא השינה. נרשמנו להדרכה+ליווי של יועצת השינה ומדריכת ההורים חן כ"ץ . מילאנו שאלונים ואז במועד שנקבע לנו אני, בעלי וחן ערכנו שיחת וידאו ארוכה, שם נשאלנו שאלות, גוללנו את כל הסיפור, הקשיים והבעיות שקשורים לשינה ובכלל. חן היתה סבלנית, מקצועית ומכילה ונתנה לנו המון עצות וטיפים, ראתה לנו את הייאוש בעיניים, אך הובילה ונתנה לנו ביטחון מלא שהעניין פתיר. למחרת חן שלחה לנו סיכום ארוך עם דרכי פעולה וכלליים פרקטיים ויישומיים . ז"א בלילה הראשון עשו כך-...בלילה השני עשו כך....וכו' , מה שעזר לנו מאוד להבין בדיוק מה לעשות. זה לא יאומן, אבל מהלילה הראשון הילדה נרדמה בחדר שלה ובמיטה שלה! עד הפגישה עם חן היינו בטוחים שמדובר במדע בדיוני. כמובן שחן ממשיכה ללוות אותנו טלפונית ודרך התכתבויות ומיילים, ממשיכה לייעץ, להיות זמינה ולהתעניין לתת ים של עצות מעולות ובעיקר לתת ביטחון!

אנחנו עדיין בתחילת הדרך ועדיין אפשר לומר שהיום חזר לנו האוויר לנשימה, הילדה שלנו ישנה לילות שלמים ונרדמת עצמאית במיטה שלה, כמעט וללא תלות בנו, סדר היום השתנה לטובה והערבים והלילות... שקטים ונעימים...גן עדן!!! (טפו טפו...)

אני ממליצה לכל הורה שמתמודד עם בעיות שינה ובכלל...לא לחשוב פעמיים! בקלות ומהירות אפשר לשנות את החיים ולחסוך ימים ולילות של בעיות וקשיים.

אתר מאמונט הוא לגמרי המענה. אני ממליצה ובגדול ובזכות החוויה המעולה אני ממשיכה להיות חברה פעילה ונרשמתי למגוון הדרכות בנושאים שונים ע"י אנשי מקצוע מעולים.

נותר לי עם יד על הלב לומר לאתר מאמונט ולחן כ"ץ תודה ענקית ! הצלתם אותנו(-:

אודות מאמונט mamOnet :

מאמונט הינו אתר להורים, נשים בהריון ואחרי לידה המציע את מיטב המומחים בתחום, להדרכות וייעוץ אישי או קבוצתי בחדרים וירטואליים. החל מליווי הריון עם מיילדות, קורסי הכנה ללידה, ייעוץ הנקה, ייעוץ תזונה, יועצת משפחתית לטיפול בדיכאון וחרדה במהלך ההריון ואחרי לידה, הדרכות לטיפול בתינוק ועוד מגוון נושאים ואנשי מקצוע מובילים בתחומם בדיוק בזמן ובמקום שמתאים לך.

מכל מקום בעולם ניתן להתחבר למערכת של האתר ולקבל מידע זמין 24/7 כל הייעוציים וההדרכות מתבצעים אונליין בחדרים וירטואליים ייעודיים באמצעות המחשב או הנייד. כך שאין צורך לצאת מהבית לכמה מפגשי קורס או לחכות לקביעת תור. כל שיש לעשות זה להיכנס לאתר, לבחור את המומחה הרצוי ואת הזמן המתאים ביותר עבורך ולקבל את כל המידע, הייעוץ וההדרכות בלייב.

אז בואו לבקר : www.mamonet.co.il ■