

מדריך השינה להורה המתחיל

8

עובדות וטיפים
שיעזרו לבייבי שלכם
לישון טוב יותר



סוזי גטניו

אחות מומחית בשינה

לכמה שינה הם זקוקים בשנה הראשונה לחיים?

בשנה הראשונה תינוקות גדלים בקצב
מסחרר ומופלא. בזמן השינה
מתרחשים תהליכי גדילה והתפתחות
ולכן הם זקוקים להמון שינה.



ניובורן 0-3 חודשים: זקוקים ל7-14 שעות שינה הפזורות באופן
אקראי על פני כל היממה, ללא סדר כלשהו. תנומות קצרות שכיחות
בגיל הזה.

4-5 חודשים: זקוקים ל10-12 שעות שינה בלילה ועוד 3-4 שעות
שינה ביום הפזורות על פני 3-4 תנומות יום.

6-7 חודשים: זקוקים ל11-12 שעות שינה בלילה ועוד 2-3 שעות
שינה ביום הפזורות על פני 3 תנומות יום.

8-12 חודשים: זקוקים ל11-12 שעות שינה בלילה ועוד 2-3 שעות
שינה ביום הפזורות על 2 תנומות יום.



סוזי גטניו
אחות מומחית בשינה

לכמה אוכל הם זקוקים בלילה?

אקדים ואומר שלכל תינוק יש את הצרכים שלו ואת הקצב שלו. המידע הניתן כאן מבוסס על מחקרים, ממוצעים וסטטיסטיקות ואין ילד זהה לילד אחר.



ניובורן 3-0 חודשים: יתעוררו לאכול כל 2-3 שעות. חשוב להאכיל על פי דרישה.

4-5 חודשים: בדרך כלל יתעוררו פעמיים לצורך אכילה בלילה במרווחים של 4 שעות.

6-7 חודשים: לרוב התינוקות כבר יש את היכולת לא לאכול בלילה. יחד עם זאת, תינוקות רבים עדיין יתעוררו לאוכל פעם אחת בלילה.

8-12 חודשים: החל מגיל 8 חודשים ניתן להפסיק בהדרגה את האכילה בלילה. בכל מקרה, ההמלצה של משרד הבריאות היא לא להאכיל בלילה מעבר לגיל שנה.

זאת בהינתן שהתינוק גדל ומתפתח באופן תקין ושומר על אחוזוני הגדילה שלו. בכל מקרה אני ממליצה להתייעץ עם אחיות טיפת חלב או רופא הילדים.



סוזי גטניו
אחות מומחית בשינה

התינוק שלך לא יירדם בעצמו כשהוא יהיה עייף

רוב התינוקות, כשהם עייפים, מראים לנו סימני עייפות מוקדמים. זה הזמן שלנו לאפשר להם לישון.



איך נזהה סימני עייפות מוקדמים?

סימני עייפות מוקדמים יכולים להיות כל אחד מהבאים: פיהוק, גירוד בקרקפת, עיגולים ורודים מסביב לעיניים, שפשוף עיניים, מבט בוהה בחלל, מציצת אצבע, משיכה באוזניים.

זה בדיוק הזמן להניח אותם במיטה שלהם, להחשיך להם את החדר ולאפשר להם להירדם בנינוחות.

מומלץ לפעול באותה דרך גם בתנומות היום.

מה יקרה אם לא נשכיב אותם בזמן?

אז יופיעו סימני עייפות מאוחרים שיתבטאו או בבכי או בעוררות יתר. הבעיה כשמגיעים לשלב הזה, היא שמופרשים בגוף של התינוק הורמונים מעוררים (אדרנלין וקורטיזול) וקשה מאוד להרדים תינוק כשהגוף שלו דרוך ועירני. הוא יתעורר מכל רעש קטן, יופיעו מספר התעוררויות בלילה ותיתכן התעוררות מוקדמת בבוקר.



סוזי גטניו
אחות מומחית בשינה

מתי הוא יישן לילה שלם?

שאלת מיליון הדולר ובצדק. בואו נבין למה.



אתחיל בתקווה:

יש תינוקות שישנו לילה שלם כבר בגיל חודשיים. אלו בדרך כלל התינוקות של "החברה הטובה" שלנו ולא שלנו :) בגיל חצי שנה, כמחצית מהתינוקות ישנו לילה שלם ורצוף. על מנת לוודא שתינוק ישן לילה שלם ורצוף, יש לתת לו את כל הכלים לכך:

1. סביבת שינה בטוחה, חשוכה, שקטה וקרירה (24 מעלות).

2. תנומות יום קבועות שמותאמות לגיל שלו ולצרכים שלו.

3. יכולת להירדם בכוחות עצמו (ללא תלות בידיים/ציצי וכו').

אם לבייבי שלכם יש את כל אלה, תהיו בטוחים שממש בקרוב, כשהוא יהיה מוכן לכך, הוא יישן לכם לילה שלם.

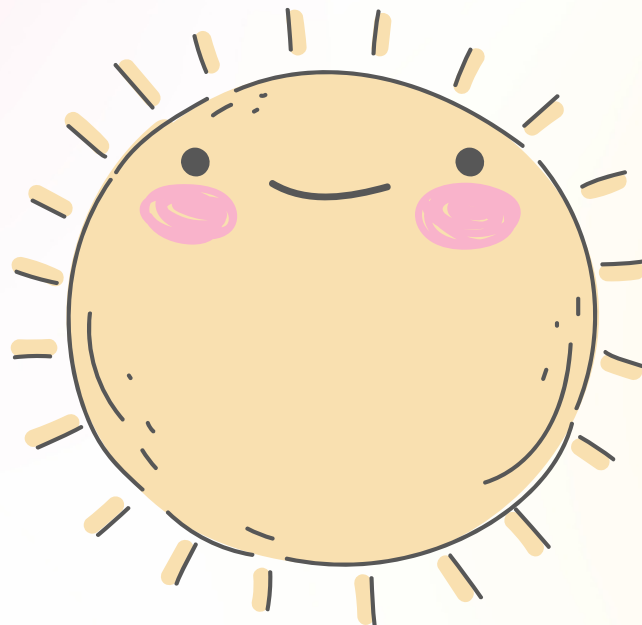


סוזי גטניו

אחות מומחית בשינה

תנומות יום?

אצלינו, המבוגרים, שנ"צ זה בנוס (מעורר קנאה, אגב)
אצל הבייביז - זה חובה!



התנומות הכרחיות לגדילה ולהתפתחות של הבייבי.
והנה החלוקה לפי גיל:

החל מגיל 3-4 חודשים השינה מתגבשת לכ-3 תנומות יום בנוסף
לשנת הלילה.

איך נדע אם 3 או 4? זה תלוי באורך התנומה. תנומות קצרות של חצי
שעה, יובילו את התינוק להזדקק ל-4 תנומות יום ואילו תנומות ארוכות
יותר, של כשעה, יצריכו רק 3 תנומות יום.

החל מגיל 5 חודשים ועד גיל 7 חודשים, התינוק זקוק ל-3 תנומות יום.
מגיל 7-8 חודשים הוא מוותר על שנת אחר הצהריים ונשאר עם שנת
בוקר ושנ"צ.

בסביבות גיל 13 חודשים התינוק יוותר על שינה נוספת וישאר עם שנת
"בוצר" (בוקר-צהריים) שתהפוך במהרה לשנ"צ.

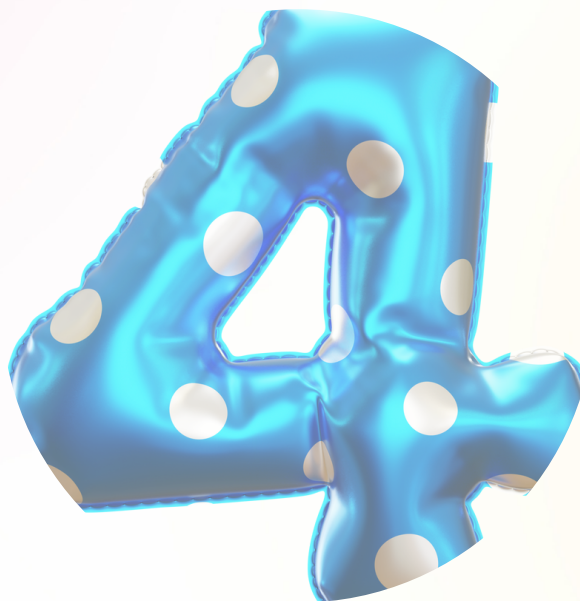


סוזי גטניו
אחות מומחית בשינה

מה קורה שם, בגיל 4 חודשים?

ובכן...

בגיל 4 חודשים חל שינוי במבנה השינה של התינוקי.



הבייבי שלנו מתפתח וגדל, ויחד איתו חלים שינויים בתהליכים המתרחשים אצלו בגוף, ביניהם גם השינה. השינה שלנו מורכבת משינה קלה, עמוקה ושנת חלום. כניו־בון, השינה מורכבת יותר משינה עמוקה ופחות משינה קלה. בגיל 4 חודשים, מבנה השינה שלו הופך להיות דומה יותר לשלנו, המבוגרים, ומכיל יותר זמן של שינה קלה ויקיצות במעבר ממחזור שינה אחד לשני. אלו מהווים פוטנציאל להתעוררויות ולכן נראה על הבייבי שלנו החמרה בדפוסי השינה בגיל 4 חודשים.

זה הזמן להכניס סדר יום וטקס שינה לחייכם על מנת לעזור לו להירדם בקלות ולישון טוב בלילה.



סוזי גטניו
אחות מומחית בשינה

אבני דרך בהן צרכי השינה משתנים



נכון שבזמן שאתם חולים אתם ישנים יותר?
מערכת החיסון שלנו מתחזקת בזמן השינה. היא מפרישה חומרים
שנלחמים בפתוגן שחדר אלינו לגוף.
לכן, בזמן מחלה, עלינו לתת לתינוק יותר הזדמנויות לישון.
אבל לא רק בזמן מחלה נראה שינוי בדפוסי השינה.
גם באבני דרך התפתחותיות (קפיצות גדילה) כשהוא ילמד
להתהפך, לזחול, לשבת, לעמוד, לדבר... דווקא אז, בניגוד לזמן
מחלה, אנחנו נראה את הבייבי עירני מתמיד ומתעורר יותר בלילה.
זה בדרך כלל קורה בגיל:

4 חודשים

8-10 חודשים

18 חודשים

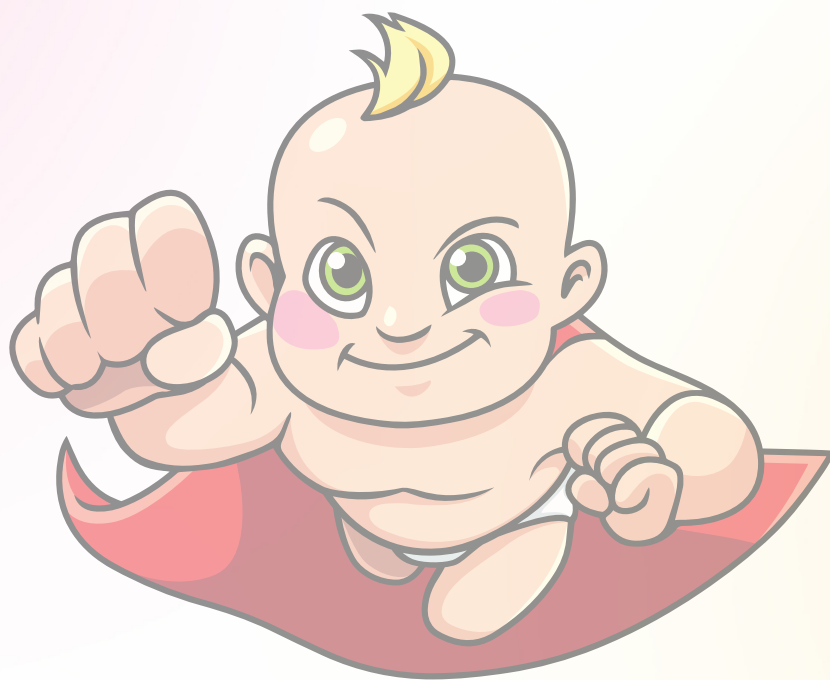
שנתיים



סוזי גטניו

אחות מומחית בשינה

הם לומדים מהר!



אל תשכחו שהילדים שלנו לומדים מאוד מהר.

באותה מהירות שלקח להם ללמוד הרגלי שינה לא רצויים כמו תלות בהרדמה על הידיים, או בנענוע, או בקפיצה על כדור פיזיו, או בהירדמות על הציצי...

כך **באותה המהירות** הם יכולים ללמוד הרגלי שינה חדשים וטובים שיעזרו לכם ולהם לישון טוב ואיכותי בלילה ולענות על כל הצרכים הפיזיים של הגוף הקטן הזה שגדל במהירות וכל כך זקוק לשינה הזאת.

אז **אף פעם לא מאוחר מידי** -

צאו לדרך! אתם לגמרי יכולים לעזות את זה.

אם בכל זאת אתם צריכים עזרה וליווי, אני לרשותכם.

תוכלו למצוא אותי באינסטגרם, ביוטיוב, בפייסבוק ובפודקסט -

פשוט הקלידו סוזי גטניו בחיפוש



סוזי גטניו

אחות מומחית בשינה