

# שינת תינוקות

כל מה שצריך לדעת!

דצמבר 2021

חודשי בריא



לקראת סוף השנה ועם כניסתו של החורף לחיינו, החלטנו להתמקד הפעם בכל הנושא של **שינת תינוקות** ולנסות לסייע לכם, ההורים הטריים, להעניק לילדכם שינה טובה יותר ובכך ליהנות גם אתם משינה איכותית ובריאה.

**תינוק צריך לישון. מעבר לצורך ההישרדותי שיש בשינה, השינה חשובה גם להתפתחות. תינוק שישן הוא תינוק שפנוי לחקור, להבין, ללמוד ולהתפתח.**

## שינת תינוקות מגיל לידה ועד 4 חודשים:

זה בסדר לאפשר זאת בהתחלה, אבל חשוב להיות קשובים לצרכים שלהם ולספק את זה במיטה שלהם. חשוב להרגיל אותם לסדר יום כבר בארבעה החודשים הראשונים כבסיס בטוח לסגל להם הרגלים.

חשוב לדעת שבחודשים הראשונים הקטנטנים נולדים עם בילבול בין היום ללילה, מצב שאמור להסתדר עד גיל חודש וחצי בערך. ישנם ילדים שישנים טוב בעגלה אבל מתקשים לישון במיטה, כנראה שהם צריכים מיטה קטנה יותר או זקוקים לתנועה.



## איך מרדמים תינוק בחודשי חייו הראשונים?

בגיל ארבעה חודשים מתרחשת קפיצת התפתחות מרגשת הילדים ערים יותר, סקרנים יותר, מתקשרים כבר ומחפשים גירויים וזה משפיע גם על השינה. הם מתקשים להירדם ומתעוררים יותר. מומלץ בתקופה זו בערב לדאוג לטקס הרדמה ברור וקבוע לפני השינה בחדר חשוך, עם שגרת הרדמה קבועה. חשוב לא "למשוך" כשמזהים עייפות כדי לא להגיע לעייפות יתר שתקשה על ההירדמות. במשך היום נווסת את החשיפה לגירויים כך שתהיה הדרגתית והתינוק יצליח להכיל אותם. סביב גיל חמישה חודשים הילדים כביכול כבר בשלים ללמוד להירדם בעצמם. כדאי לזכור שכמו בכל דבר זה תלוי בילד. יש ילדים שיצליחו בגיל חודשיים להירדם לבד ולישון לילות רצופים יש ילדים שזה עוד מוקדם להם והם יגיעו לזה רק בשלבים מאוחרים יותר.

בחודשים הראשונים תנו להם מה שהם צריכים, גם אם הם יירדמו על הידיים, בהנקה או על כדור פיזיו/בעגלה. אפשר לנסות לגוון את הקשרי השינה, וליצור דרכים נוספות שבהן יוכלו להירדם. חשוב להבין שכל ילד נולד עם טמפרמנט שונה וצרכים שונים, ולכל ילד יש אופי ייחודי שלו בכלל ולשינה. אל תחששו שהילדים יתרגלו לאחת הדרכים באופן בלתי הפיך. אם תינוק נרדם בדרך מסוימת היא כנראה עונה על צורך אמיתי המאפשר לו להירגע, להרגיש בטוח ולהירדם שזה כל מה שהוא זקוק לו בארבעת החודשים הראשונים לחייו. בהמשך כשהוא יגדל קצת ויהיה חיוני ומתקשר, תוכלו להתאים את הרגלי השינה שלו למה שיותר מתאים לכם ולסדר היום שתקבעו.

## 5 עובדות מעניינות על שינת תינוקות

- תינוקות לא אמורים לישון לילה שלם, אז אל דאגה.
- תינוקות לא מבדילים בין יום ללילה עד גיל 4 חודשים.
- בניגוד למבוגרים, מחזור השינה של תינוק מתחיל כשהוא חולם.
- מחזור שינה של תינוק אורך בין חצי שעה ל-50 דקות בלבד
- מחצית מהשינה של התינוק היא שינה קלה מאוד

## משהו קטן לכבוד חודש המודעות לבריאות העין

העין היא איבר חישה חשוב שמן הראוי לא להזניח את בריאותו. כדי לשמור על בריאות העין יש לבצע בדיקת עיניים שגרתית אחת לשנתיים. אבחון בעיות עיניים טרם הופעת סימפטומים יציל במקרים רבים את הראיה ויכול להקדים תרופה למכה בהקשר של בעיות רפואיות אחרות. ילדים לא תמיד יודעים להצביע על בעיה בראייה לכן חשוב לשים לב לסימפטומים שעלולים להעיד על בעיה כזו או אחרת. למשל ישיבה קרובה מדי למסך הטלוויזיה / מחשב / נייד, אחיזת ספרים קרוב לעיניים, מצמוץ יתר, שפשוף עיניים. גם בעיות לימודיות עלולות לרמוז על בעיית ראייה כי הילד לא מצליח לקרוא כראוי מהלוח. כל סימן מצריך בדיקה על ידי רופא עיניים. מבחינת תזונה מומלץ לאכול מאזנות עשירים בוויטמינים מקבוצת A ואומגה 3.

כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צ'רכי מסורי  
כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף  
לייעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו

