

ההשפעות של התערבות התנהגותית לטיפול בבעיות שינה אצל תינוקות- ניסוי מבוקר

תקציר

מטרה: להעריך את ההשפעה של התערבות התנהגותית על שינה והתעוררויות של תינוקות, על סטרס של תינוקות, בעיות רגשיות/התנהגותיות בגיל הילדות, והתקשרות הורה-ילד.

שיטה: 43 תינוקות בגילאי 6-16 חודשים עם בעיות שינה חולקו באופן רנדומלי ל3 קבוצות – 14 עברו תהליך של עידוד הרדמות עצמאית באמצעות תהליך של הכחדה מדורגת ("עידוד מתוזמן"), 15 עברו תהליך של עידוד של הרדמות עצמאית באמצעות התרחקות/דעיכה הדרגתית ("שיטת הכיסא"), ו14 תינוקות היוו את קבוצת הבקרה ולא עברו כל תהליך (הוריהם המשיכו להרדים אותם בערב ובכל התעוררות בלילה). המדדים היו מילוי של יומן שינה על ידי ההורים וכן מדידה אובייקטיבית אקטיגרפית (שעון פעילות זעיר שמוצמד לקרסולו של התינוק) של רצף השינה. **הסטרוס של תינוקות נמדד בצורה אובייקטיבית באמצעות רמות הקורטיזול (הורמון לחץ) ברוק של התינוקות,** ועל ידי מילוי של יומן התנהגות/חרדה של ההורים. שנים עשר חודשים לאחר מכן- ההורים מילאו שאלונים להערכת בעיות רגשיות והתנהגותיות של ילדיהם וכן ההורים וילדיהם השתתפו בתצפית שבחנה את מידת ההתקשרות בין הילד להורים (התקשרות בטוחה/אמביוולנטית/נמנעת).

תוצאות: 2 שיטות ההתערבות ההתנהגותית- גם באמצעות עידוד מתוזמן וגם באמצעות התרחקות הדרגתית קיצרו באופן מובהק את פרק זמן ההרדמות והפחיתו באופן משמעותי מאוד את ההתעוררויות בלילה. **רמות הורמון הסטרס, הקורטיזול, ברוק היו נמוכות מעט יותר בשתי הקבוצות שעבור אימון שינה- בהשוואה לקבוצת הבקרה.** כך גם דיווחי ההורים על רמות הסטרס של ילדים היו זהות בכל הקבוצות ואף אחת מההורים לא דיווחה על שינויים משמעותיים במצב הרוח של הילדים. במעקב שלאחר 12 חודשים- לא נמצאו כל הבדלים בבין הקבוצות בנוגע לבעיות רגשיות או התנהגותיות או באופן ההתקשרות עם ההורים.

מסקנה: תהליך של עידוד מתוזמן או התרחקות הדרגתית משפרים מאוד את השינה של ילדים ותינוקות – אך אינם טומנים בחובם כל נזק רגשי או התנהגותי. לכן מומלץ מאוד לטפל בבעיות שינה של תינוקות וההתערבויות ההתנהגותיות נמצאו בטוחות לחלוטין.