



שנת צהריים, משמעותה ההתפתחותית ותפקידיה/

יוליה טמיר דולז'נסקי - פסיכולוגית,
מומחית לטיפול בבעיות שינה התנהגותיות בתינוקות וילדים

שינה בשעות היום היא חלק משגרת יומם התקינה של תינוקות וילדים צעירים. אמנם, שינה שונות גדולה בכמות השינה ביום בקרב ילדים שונים באותו הגיל - אך עדיין אין מחלוקת כי תינוקות ופעוטות זקוקים לשינה בשעות היום ונוטים להירדם בשעות היום באופן טבעי. אולם, בעוד שהנטייה לישון בלילות נשמרת לאורך כל החיים, הרי שהנטייה לישון בשעות היום נעלמת בהדרגה ככל שהילדים גדלים. שינה זו, שהיא בגדר השלמה לשינה הלילית, נבדלת מהשינה בלילה בכמה היבטים. בראש ובראשונה - השינה בשעות היום אינה מתרחשת כתוצאה מתהליך פיזיולוגי מחזורי, כלומר כתוצאה מפעולתו של הורמון המלטונין, האחראי על פעולתו של השעון הביולוגי. השעון הביולוגי הוא המנגנון הקוצב את כל התפקודים הפיזיולוגיים של הגוף על בסיס דיכטומי (דו-ערכי) של יום לעומת לילה. בלילה מחוגי השעון הביולוגי מורים על "חושך" וזאת בזכות הפרשת הורמון המלטונין (המופרש בחושך). ברגע שהחשיכה מתחילה לרדת, והרשתית של העין מפסיקה לקלוט אור מעל עוצמה מסוימת, ניתן האות למוח להתחיל להפריש מלטונין. רמת המלטונין עולה בהדרגה לאורך שעות החשיכה וכאשר רמתו מגיעה מעל סף מסוים מושרית עלינו, כיצור יום, שינה. (אגב, המלטונין מופרש בחושך גם אצל יצורי לילה - אך דווקא אצלם רמת מלטונין גבוהה גורמת לעוררות, ולכן אין לראות במלטונין "הורמון שינה"). במהלך הלילה, מתרחשים תהליכים פיזיולוגיים שונים מלבד השינה - ולכולם אחראית הפרשת המלטונין.

ההפך קורה בשעות היום. בשעות היום מחוגי השעון הביולוגי מורים דווקא על "אור" והפעילות הפיזיולוגית הבסיסית שלנו בשעות היום היא ערות וכל הכרוך בה: בשעות הערות אנו מספקים לעצמנו את כל הצרכים החיוניים לקיומנו, והבולטים שבהם: מזון ונוזלים. זאת הסיבה שדחפי הרעב והצמא מתעוררים בנו רק בשעות היום (בלילות לא מתעוררים הרעב והצימאון החל מהגיל שבו הפרשת המלטונין של התינוק סדירה - כלומר מגיל 3 חודשים לערך). למעשה, השעון הביולוגי "מפריע" או "מתנגד" לשינה בשעות יום במידה רבה - ולכן קשה יותר להירדם בשעות היום בהשוואה ללילה וכן השינה ביום אינה ממושכת. בשעות היום גם הקשב לגירויים חיצוניים מוגבר (בהשוואה ללילה) ולכן כל רעש/ אור או אפילו איזו "מחשבה" פנימית יכולה להקשות על ההרפייה המוחלטת הדרושה להירדמות.

מדוע, אם כן, על אף פעילותו המעוררת של השעון הביולוגי נזקקים תינוקות וילדים לשינה גם בשעות היום? התשובה מתמצה כנראה בשני התפקידים העיקריים של השינה: הגדילה והלמידה. כיוון שתינוקות וילדים צעירים גדלים בקצב מואץ ונמצאים גם בתהליך למידה מתמשך ואינטנסיבי - הרי שהם זקוקים לשינה נוספת לשנת הלילה. עם זאת, דחף ההרדמות





יוליה טמיר - פסיכולוגית
טיפול בבעיות שינה התנהגותיות תינוקות וילדים

חלש יותר מאשר בלילה והוא הולך ונעלם ככל שהילדים גדלים ומספקים את מלוא הצורך בשינה בזמן הלילה.

אחת התופעות המרמזות על הירידה בצורך לישון בצהריים אצל ילדים היא הקושי של ילדים להירדם בשעות הצהריים בסופי שבוע בבית- כאשר הם עדיין ישנים הצהריים במסגרת הגן. ההסבר לכך נעוץ בעובדה שאחד הדברים המסייעים להרדמות בצהריים הוא ההרגל, כלומר הנטייה להירדם בתנאים קבועים ולהזדקק לתנאים הקבועים האלה על מנת להירדם. אם לילד יש הרגל הרדמות מצוין בצהריים במסגרת הגן- שכולל בכל יום את אותו טקס שינה לכל הילדים: שעה קבועה, החלפת חיתול ובגד והשכבה מסודרת, הרי שהסיכוי שהילד יירדם גבוה מאוד.

בבית, לעומת זאת, בסופי השבוע לרוב אין סדר ושגרה (זה טבעי ונורמלי, גם למבוגרים משתבשת השגרה בסופ"שים) ולכן דעתו של הילד כל כך מוסחת שממש "לא בראש שלו" להירדם, למרות שהוא אולי מאוד עייף ואולי גם עצבני...בנוסף, בסופי השבוע הילד חווה את נוכחות הוריו לאורך היום והדבר בהחלט מלהיב ומרגש יותר מאשר לפרוש לשינה....

בהמשך, ככל שהילד גדל מתחילה לצוץ תופעה נוספת שמצביעה על הירידה בצורך בהשלמת שינה בצהריים והיא הקושי להירדם בערב, לשנת הלילה, בשעה שהיתה עד עכשיו שעה רגילה ו"סבירה". ככל שחולף הזמן נוכחים ההורים שהילד מתקשה להירדם ושעת ההרדמות מתאחרת ומתאחרת....התאחרות זו של שעת ההרדמות מתרחשת אצל ילדים שונים בגיל שונה : החל מגיל שנתיים וחצי ועד ארבע. כמובן שנטייה זו נקטעת ברגע **שמפסיקים**

להשיב את הילד לשנת הצהריים- בישראל לרוב זה קורה לאחר גיל 3.

מאמר שפורסם לאחרונה בודק את תרומתה והשלכותיה של השינה בצהריים על פעוטות בגילאים 3-5 שנים. במחקר נבדקה השפעתה של השינה בצהריים על תפקודים קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים של פעוטות בטווח גילאים זה. הממצאים הראו בראש ובראשונה כי סך כמות השינה ביממה אצל הילדים הישנים בצהריים לא עלתה על כמות השינה של ילדים שאינם ישנים בצהריים – כך שסך השינה פשוט מתחלק אצל הילדים הישנים בצהריים לשני חלקים, בעוד שהיא מתרכזת לפרק שינה ארוך בודד אצל הילדים שנמנעים משנ"צ. בפועל מה שנמצא הוא שהילדים שנמנים בצהריים נוטים להירדם כשעה ויותר מאוחר יותר בלילה בהשוואה לילדים שאינם נמנים בצהריים.

מבחינת התפקוד הקוגניטיבי נמצא קשר הפוך בין כמות השינה ביום לבין רמת הביצוע של ילדים. דרך אחרת להסתכל על אתם נתונים היא לומר שילדים אשר ישנים שנת לילה ארוכה יותר, (ולפיכך אינם נמנים בצהריים) מתפקדים טוב יותר מבחינה קוגניטיבית במדדים הבאים: אוצר מילים, זכרון, ביצוע מטלות. מבחינה התנהגותית נמצא כי ילדים שישנים שנת צהריים על חשבון שנת הלילה מראים נטייה חזקה יותר במדד היפר-אקטיביות!



יוליה טמיר - דולז'נסקי | מ.ר. 82158

נייד: 054-4811146 | דוא"ל: julia.tamir@gmail.com | אתר: www.sleep-all-night.co.il



יוליה טמיר - פסיכולוגית
טיפול בבעיות שינה התנהגותיות תינוקות וילדים

אחת הסיבות שיכולה להיות שממצאים אלה היא היווצרותו של מעגל קסמים: שינה בצהריים מקשה על ילדים להירדם בשעה "מוקדמת" יותר. דבר זה יכול לגרום לקושי לקום בבוקר עקב ההרדמות המאוחרת. קימה מוקדמת עקב אילוצי השגרה גורמת לילדים לתפקד בצורה ירודה בשעות היום, לעייפות וכמובן לנטייה לישון בצהריים על מנת להשלים את חסך השינה....הדרך לפרוץ את מעגל הקסמים אצל ילדים המראים נטייה לאחר את שעת ההרדמות מעל גיל 3 שנים היא ככל הנראה באמצעות קיצוץ, או ביטול שנת הצהריים. שיקול זה צריך להילקח בחשבון הן על ידי ההורים והן על ידי גננות ומטפלים.

