



בהינתן תנאים מסוימים, הירדמות יעילה ושינה רצופה מתרחשות מעצמן בצורה טבעית וספונטנית בכל גיל צילום: Timothy D. Easley/איפי

משפחה

מחקרים מלמדים שלאימון שינה אין השלכות שליליות, רק חיוביות

הפרעות שינה מסבות נזק לטווח רחוק, בעוד ששינה עמוקה ורצופה חיונית להתפתחות קוגניטיבית ולתפקוד מערכות החיסון, העיכול והגדילה. הפסיכולוגית ויועצת השינה יוליה טמיר-דולז'נסקי עונה למקטרגי אימוני השינה

יוליה טמיר דולז'נסקי
פורסם ב-13.07.20



כ-30% מהילדים עד גיל חמש סובלים מבעיות שינה התנהגותיות. בינקות בעיות אלה באות לידי ביטוי בצורך בהרדמה ממושכת המלווה באי שקט, ורהחטורריוח רמהלר הלילה שמלוור רקרר פטוטוח רעיוח נשירה ראוח



לידי ביטוי בסירוב ללכת לישון, הזדקקות לנוכחות ממושכת של אחד ההורים עד ההירדמות, ובנדידה למיטת ההורים במהלך הלילה.

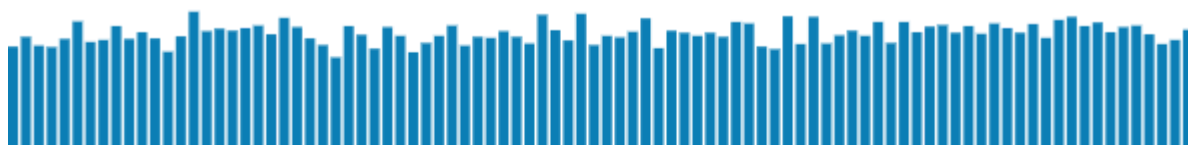
בעבר היה מקובל לחשוב שהסובלים העיקריים מבעיות שינה של הילדים הם ההורים - כיוון שאיכות השינה שלהם נפגעת ועמה היכולת לתפקד במהלך היום - וכי תינוקות מתאפיינים בשינה קלה ומקוטעת, הרי שהיום ידוע שהסובלים באמת הם התינוקות עצמם.

בראש ובראשונה בגלל ששינה עמוקה ורצופה חיונית להתפתחות הקוגניטיבית ולתפקודן התקין של מערכות החיסון, העיכול והגדילה. בנוסף, לשינה מקוטעת יש גם השלכות רגשיות על הילד מפני שהיא מהווה ביטוי לחוויה כרונית של בהלה, תסכול וסבל. מחקרים רבים כמו זה של פרופ' אבי שדה ז"ל, מראשי התחום של חקר שינה בילדים בעולם, מראים כי פעוטות הסובלים מבעיות שינה התנהגותיות מראים קשיים על הציר הרגשי-חברתי.



איך מגדלים ילדים מאושרים? כל מה שצריך לדעת - ישירות אליכם למייל

הרשמה בקליק



0:00

--:--



1x

מדוע מתקשים תינוקות וילדים להירדם ואינם מסוגלים לישון ברציפות עד הבוקר מבלי להתעורר?



הסיבה העיקרית פשוטה - אותם תינוקות/ילדים אינם ממשיכים לישון בתנאים שבהם הורדמו. הורים רבים ודאי ישמחו לשמוע שהירדמות יעילה ושינה רצופה מתרחשות מעצמן בצורה טבעית וספונטנית בכל גיל, החל מינקות, אם רק מתאפשר לתינוקות לישון בתנאים בהם נרדמו. כלומר, בעיות שינה נוצרות בגלל שחל שינוי כלשהו בגירויים בסביבת התינוק לאחר ההירדמות.

- פרסומת -



קנו את הביגוד הכי
טודיו לרחוב עם חותלות, חזיות, ז'קטים ואביזר

› Yoga®

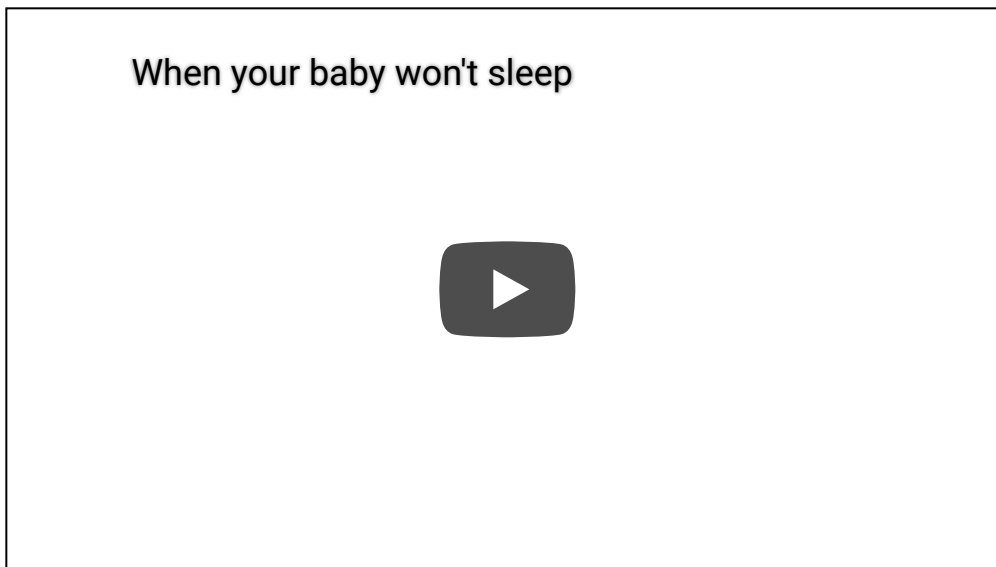
כדי להבין זאת יש להבחין בין יקיצות ספונטניות לבין התעוררויות. היקיצות הספונטניות (spontaneous arousals) מוגדרות כהבזקי ערות הנמשכים עד 30 שניות והם שזורים במהלך השינה באופן טבעי. לעומתן, התעוררויות (awakenings) הן התארכות היקיצות הספונטניות מעבר ל-30 שניות כתוצאה מקושי לחזור לישון.

יקיצות ספונטניות מופיעות במהלך השינה בכל גיל ותפקידן הישרדותי - הן נועדו לשמר את תחושת הביטחון הבסיסית של האדם הישן. האינסטינקט להקיץ נובע מהעובדה שהשינה עצמה נחשבת כמצב סיכון של איבוד שליטה. כל ידועה ספונטנית עובר במידת מה



החושי - כלומר, שכל הגירויים שהיו בסביבת ההירדמות נמצאים במקומם בסביבה גם עכשו - אז שורה תחושה של ביטחון, שמאפשרת להירדם בחזרה ללא מצוקה ובקלות. אבל אם כן נרשם שינוי בקלט החושי בזמן היקיצה הוא נתפס על ידי התינוק כאיום פוטנציאלי, שמעורר תחושת חירום, ש"משהו אינו כשורה".

לאור הסבר זה, תינוקת שהורגלה להירדם בחיק ההורה והונחה במיטתה תמיד ישנה, תחוש במצוקה בכל פעם שתקיץ במהלך שנתה באופן ספונטני, כיוון שהיא תזהה את השינוי בסביבת השינה. תגובתה לתחושת המצוקה תהיה בכי-ואילו תגובתם של ההורים תהיה באיסוף התינוקת לחיקם כדי לשחזר לה שוב את תנאי ההרדמות. כרוניקה זו תנציח את בעיות השינה של התינוקת.



**העליהם על מאיה ורטהיימר: עד כמה צריך לסמוך על יועצות שינה? | האזינו
אז איך מצליחים להרדים את התינוק בלי לצלק את נפשו לעד?**

מהו תהליך אימון שינה?

בשנים האחרונות אנו רואים יותר ויותר הורים המודעים לכך שלא מדובר בגזירת גורל, אלא שקש"י הירדמות ושינה מקוטעת אצל תינוקות הם ביטוי לסבל ולא "מאפיין של תינוקות", ולכן הם פונים לטפל בבעיה, לעתים בעזרת ייעוץ מאנשי מקצוע. תהליך של אימון שינה הוא...



במהלכו מניחים את התינוק או התינוקת ערים בתנאים שבהם הם אמורים לישון - כלומר, במיטתם - ומעודדים אותם להירדם בתנאים אלה.

העידוד נעשה בצורה מבוקרת. שוב ושוב חוזרים אל התינוק או התינוקת ומספקים להם תחושה של ביטחון, מאשררים (reassurance) להם שוב ושוב את התנאים החדשים, ומתרגלים איתם בפועל יציאת ההורה וחזרתו. רק כאשר מתחילה הירגעות, משחררים את התינוק או התינוקת להירגע ולהירדם לבד בתנאים החדשים.

תגובתם הראשונית של תינוקות המונחים בתנאים אלה היא לפרוץ בכי, כיוון שעד אימון השינה התינוקות האלה התעוררו במיטתם מופתעים וציפו ל"חילוץ" ממנה על ידי הוריהם. סיבה נוספת לבכי היא עייפות, דחף לישון שאינו בא על סיפוקו המייד.

בהמשך תהליך אימון השינה, תוך עידוד עקבי של התינוקות להירדם בתנאים החדשים והבאתם בפועל למצב של הרפיה עד להירדמות בתנאים אלה, נמוגה בהדרגה תחושת החירום ומתפתחת התניה של הירגעות והרפיה בתנאים החדשים. יתרונם של התנאים האלה הוא ביציבותם - כל אימת שהתינוק או התינוקת מקיצים משנתם ובוחנים את התנאים החדשים, דבר לא משתנה בהם.

תינוקות שעברו תהליך של אימון שינה משגשגים במישורים רבים ובעיקר במישור הרגשי-חברתי. מחקרים רבים, שבדקו לא רק את היעילות כי אם גם את הבטיחות וההשלכות הרגשיות והתפקודיות של אימון שינה לטווח קצר וארוך, הגיעו למסקנה שאין השלכות שליליות לתהליך של אימון שינה, רק חיוביות. מסקנות אלה באות לידי ביטוי גם בהמלצות איגודי הופאי הילדים האמריקאי והאירופי. לעומת זאת, מתרבים המחקרים המדברים על הקשר שבין בעיות שינה בינקות לבין בעיות רגשיות ואף התפתחות של בעיות פסיכיאטריות בילדות בקרב מי שסבל מבעיות שינה בינקות.

הכותבת היא פסיכולוגית ויועצת שינה



ממומן

מגן מומחים בע"מ /

[חשיפה] הביטוח
הסיעודי שההורים שלנו
לא מודעים לקיומו

ממומן

מעריב /

סקר חדש ומפתיע
מגלה מידע מעניין על
הציבור הישראלי

דעות /

בתוך זמן קצר הוא
יהפוך לג'ו חוסיין ביידן

ספרות /

רשימות תל אביביות |
פירות ישר מן החקלאי
באד"ם הכהן

ממומן

/ drove

עצומה: למה לממן
חקלאים מכל העולם?

ממומן

מדיקו /

כולם הציעו לי השתלת
עצם עד שמצאתי את
ד"ר לארי

דעות /

לא לרדת לבונקר מול
ה-D9

דעות /

דרוקר, זאת האמת
היחידה על הצוללות

תגובות

להוספת תגובה
מזוהה

לבחירת השם
ככיניו קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה





צרו קשר
רכשו מנוי
פרסמו באתר
בלוגים
שירות למנויים
תנאי שימוש

להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

