

המדריך של חיוכים להרגלי שינה תקינים עד גיל שנה

- **טמפרמנט**
 - זו הדרך שבה התינוק חווה את העולם: איך הוא מגיב לגירויים, מה מעצבן אותו ומה מרגיע אותו, איזה מסרים הוא צריך ומה הוא צריך במהלך היום כדי לייצר עבודה שרירית טובה שתוביל לשינה טובה. מה עושים? בודקים:
 - איזה סוגי מגע מרגיעים ואיזה מעוררים
 - כמה זמן לפני השינה צריך לשעמם ולהכין אותו
 - האם יש איזון שרירי: מניח ראשו? מצליח לנוח? האם יש תזזיתיות והרבה תנועה לפני ותוך כדי השינה?
- **סדר יום: שיטת הגלים**
 - כדאי לשים לב לזוג הפעילות ולמסר שאנחנו נותנים במהלך זמן הערות. ככלל אצבע: 50-75% מזמן הפעילות יהיה מעורר, תנועת, פעיל. 25-50% מזמן הפעילות (הקרוב יותר לשינה) יהיה נינוח, רגוע, נטול גירויים ויזואליים או מעוררים אחרים. לאחר מכן – הרדמה או מנוחה וחוזר חלילה. "עוגנים" חשובים:
 - יציאה לטיולים בחוץ במהלך היום ולקראת הערב תעזור לסנכרון של היום והלילה אצל קטנטנים.
 - במהלך הבוקר והצהריים יהיה פשוט יותר לתזמן פעילות משטח (שכיבה על הבטן, התהפכויות וכו'), אחה"צ והערב בד"כ הפעילות תכלול יותר תנועה על הידיים. בהתאם לטמפרמנט, נכניס יותר או פחות תנועה ופעילות על מנת שהשרירים יתעייפו.
 - גירויים ויזואליים הם מציפים ולכן נכניס אותם לזמן הפעילות בצורה מאד מבוקרת, ובכלל לא נכניס אותם לזמן המנוחה וההרדמה. נכון, גם לא מובייל.
 - מה שכן כדאי להכניס לזמן המנוחה הוא מגע עמוק – טפיחות, עיסוי, חיבוק חזק...
 - אוכל יגיע בד"כ לאחר ההתעוררות או לפני ה"חלק היורד" של הגל ולא לפני השינה.
 - עייפות יתר: אם פספסנו את זמן המנוחה או ויתרנו עליו כנראה שנצטרך לתת הרבה יותר עזרה בהרדמה.
- **תזמון**
 - לכל דבר יש זמן: לפעילות, למנוחה, לשינה, לאוכל וכו'. התזמון יקבע האם זהו גירוי שמתאים לתינוק או לא, האם הוא מתקבע כ"הרגל" והאם הוא יעזור לנו או לא להרדים את התינוק. לצורך חידוד:
 - שימו לב לטבלת "חלונות השינה", לפעמים שינוי של 10 דקות בתזמונים יעשה שינוי משמעותי
 - איך אני יודעת שההרדמה בתזמון נכון? היא פשוטה ומהירה יחסית, והתינוק ישן לאחריה לפחות 40 דקות במהלך היום ולפחות 4 שעות (זה ילך ויגדל) בתחילת הלילה.
 - מלטונין: זה האחראי על העייפות וההירדמות של הגוזל לשנת הלילה. הוא מתחיל להיות מופרש כשבחוף מתחיל להחשיך ומגיע לשיא סביב 12-14 בלילה, יורד בצורה משמעותית החל מ 4 בבוקר בערך. מה שאומר שצריך לסנכרן את אוירת הלילה שאנחנו יוצרים עם השעון הפנימי של התינוק. זהו הורמון מדכא, וכל פעילות שמערבת הורמונים מעוררים (עיכול, כיווץ שרירי) "תפריע" לפעולתו!
- **טקסים**
 - מטרת הטקסים היא לתאם ציפיות. טקס בוקר יתחיל את זמן הפעילות. טקס שינה יבהיר לגזל שתיכף הולכים לישון. אז איך בונים טקס שינה איכותי?
 - סביבה רגועה. אורות מעומעמים (גם ביום! אפשר לסגור קצת תריסים), מדברים בשקט, אפשר לשים מוזיקה שקטה, בלי טלוויזיה בבקשה (גם לא איפשהו בסביבה). ה-כל באווירה רגועה. גם האמבטיה.
 - חלק חשוב בטקס הוא כאמור המגע העמוק.
 - בלילה, כל הסבב צריך לקחת בין 40 דקות לשעה. ביום – גם חמש-עשר דקות לרוב יספיקו. אם הם מתמוטטים לכן באמצע הטקס או מסיימים אותו צורחים ועצבניים – התזמון או המסר כנראה צריך שינוי.
 - שיר קבוע: אם נוסף לכל "עוגן" במהלך היום שיר שהתינוק (וכל מי שמטפל בו) מכירים זו דרך מצוינת להכין אותו למה שאמור להגיע. הוא ילמד מהר מאד מה כל שיר מסמן: מנוחה, משחק, שינה, אוכל וכו'.
- **גיוון**
 - "הרגל" הפך להיות מילה מפחידה שכולם חוששים ממנה. בסופו של דבר, ההרגל הוא שלנו ועל מנת לא "לקבצ" את התינוק כדאי שאנחנו נגוון וננסה לעשות שינויים קטנים:
 - הרדמה במגוון צורות, גם אם זה בתיווך: תנועה מונוטונית, חיבוק, טפיחות במיטה.
 - כמובן שגם שינויים במי שמרדים.
 - בחלק מהמקרים ניתן לאפשר לתינוק לסיים את ההרדמה במיטה לאחר שנרגע ומתחיל להתנמנם.
 - לזכור שבכי שנובע מלמידה חדשה ותסכול אנחנו מכילים ועוזרים אבל במידת האפשר לא "חוזרים" לפתרון הקל והמהיר. התינוק מסוגל ללמוד דברים חדשים