



הבסיס להרגלי שינה תקינים

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 (השתמשו בטבלה שבסוף)? כמה זמן לפני השינה צריך לשעמם ולהכין אותו? האם יש איזון שרירי: מניח ראש? מצליח לנוח? האם יש תזדיתיות והרבה תנועה לפני ותוך כדי שינה?

סדר יום: שיטת הגלים

כדאי לשים לב לסוג הפעילות ולמסר שאנחנו נותנים במהלך זמן הערות. ככלל אצבע: 50-75% מזמן הפעילות יהיה מעורר, תנועתי, פעיל. 25-50% מזמן הפעילות (הקרוב יותר לשינה) יהיה נינוח, רגוע, טול 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 תנועה ופעילות על מנת שהשרירים יתעיפו.
- גירויים ויזואליים הם מצפים ולכן נכניס אותם לזמן הפעילות בצורה מאד מבוקרת, ובכלל לא נכניס אותם לזמן המנוחה וההרדמה. נכון, גם לא מוביל.
- 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.
- עיפות 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 מתקבץ כ"הרגל" והאם הוא יעזור לנו או לא להרדים את התינוק. איך יודעים 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 כשבחוץ מתחיל להחשיך ומגיע לשיא סביב 12-11 בלילה, יורד בצורה משמעותית החל מ 4 בבוקר בערך. מה שאומר שצריך לסנכרן את אוירת הלילה שאנחנו יוצרים עם השעון הפנימי של התינוק (ולתחיל בערך בשעת הדמדומים). זהו הורמון מדכא, וכל פעילות שמערבת הורמונים מעוררים (עיכול, תנועה) "תפריע" לפעולתו!

טקסים

מטרת הטקסים היא לתאם ציפיות. טקס בוקר יתחיל את זמן הפעילות. טקס שינה יבהיר לגוזל שתיקף הולכים לישון. איך בונים טקס שינה איכותי? סביבה רגועה. אורות מעומעמים (גם ביום!), מדברים בשקט, מוזיקה שקטה, בלי טלוויזיה. חלק חשוב בטקס הוא כאמור המגע העמוק. ה-כל באווירה רגועה. גם האמבטיה. בלילה, כל הסבב צריך לקחת בין 40 דקות לשעה. ביום – גם חמש-עשר דקות לרוב יספיקו. אם הם מתמוטטים 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 מצויינת 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 שנגרע ומתחיל להתנמנם. לזכור שבכי שנובע מלמידה חדשה ותסכול אנחנו מכילים ועוזרים אבל במידת האפשר לא "חוזרים" לפתרון הקל והמהיר. התינוק מסוגל ללמוד דברים חדשים!



הצעה לסדר יום עד גיל 3-4 חודשים

זיכרו! כל תינוק הוא שונה וכל הורה הוא שונה, אולם קיימות הזדמנויות פיזיולוגיות במהלך היום לשניה טובה. הן תלויות במסרים שלכם, ביכולת של התינוק להירגע ובהתאמת הפעילות לצרכים הספציפיים.

זהו לוי"ז כללי שיכול לתת לכם רעיונות וכיוון מאיפה להתחיל ☺

- התעוררות מהלילה:
זמן פעילות של כשעה-שעה וחצי שכולל אוכל, מגע, שירים, חיבוקים ואווירת בוקר רגועה ונינוחה.
- הרדמה לשנת בוקר (כשעה-שעה וחצי מהתעוררות)
- זמן פעילות בוקר:
כשעתיים. פעילות על המשטח (לפני או אחרי האוכל) כולל זמן בטן, תקשורת וגירויים ויזואליים לא יותר מעשרים דקות, מגע עמוק ושירים. אפשר להוסיף תנועה במנשא או קפיצות על הכדור תוך כדי הפעילות. ככל שמתקרבים לשעת השינה מורידים גירויים ויזואליים, עוברים לקולות שקטים, על הידיים, חיבוקים, שיר "לקראת שינה" קבוע והחשכה יחסית של החדר.
- הרדמה לשנת צהריים (כשעה וחצי-שעתיים מהתעוררות)
- זמן פעילות אחה"צ:
כשעתיים. אוכל, טיול בעגלה (אפשר להוסיף זמן בטן תוך כדי), שהייה על משטח מחוץ לבית, מגוון סוגי מגע כולל דגדוגים ומרקמים שונים. גם כאן, נשים לב להוריד את תדר הפעילות ואת התקשורת והצעצועים ככל שזמן ההרדמה מתקרב.
- הרדמה לשנת ערב (כשעה וחצי-שעתיים מהתעוררות)
- זמן פעילות ערב:
כשעה וחצי. תנועות גדולות – ריקודים, נדנוד, כדור פיזיו וכו'. אפשר לצאת לטיול קצר, רצוי במנשא בד בטן לבטן.
טקס שינה ללילה שיכולל מגע עמוק, אפשר אמבטיה, חושך ושקט יחסי, אוכל וכניסה לשקט לקראת שנת הלילה.
- הרדמה לשנת הלילה (כשעה-שעה וחצי מהתעוררות)

חיוכים



