

Nurse With Love 

שינה בשנה הראשונה

מאת: אנה קוגן



שינה בשנה הראשונה לחיים

לתינוקות דפוסי שינה שונים. חלקם עושים תנומות יום ארוכות ואילו אחרים יש תנומות קצרות בלבד. חלקם מתעוררים לעתים קרובות במהלך הלילה בעוד שאחרים עשויים לישון במהלך כל הלילה או להתעורר מדי פעם. דפוסי השינה של התינוקות יכולים להשתנות מאוד במהלך השנה הראשונה. למרות שכל תינוק שונה, המדריך זה עשוי לעזור לכם להבין כיצד מחזורי השינה של התינוקות שונים מאלה של מבוגרים וגם למה לצפות בכל שלב.

ההבדל בין תינוק למבוגר

שינה של תינוקות שונה משינה של מבוגרים, תינוקות מתחת לגיל שנה ישנים שינה קלה יותר מזו של המבוגרים. התינוק מבלה יותר זמן במצב הנקרא "שינה פעילה" לעומת "שינה שקטה" שהיא עמוקה יותר שבה לא רואים פעילות של תנועת עיניים.

למעשה, בשינה פעילה, תינוקות נושמים נשימות רדודות ויש עיוות טבעי שמתרחש בידיים והרגליים. עיניהם נמצאות בתנועה מתחת לעפעפיים. בשלב הזה למעשה ניתן להעיר תינוקות בקלות. לשם השוואה, מבוגרים ומתבגרים נוטים לישון עמוק - שינה שקטה, שבה למעשה, הם שוכבים דוממים ונושמים עמוק. בכל שלבי השינה אנחנו נמצאים במחזוריות שחוזרת על עצמה, של שינה פעילה ושל שינה שקטה. מחזורי השינה של המבוגרים מסתכמים בממוצע ב-90 דקות. מחזורי השינה של התינוקות הם בדרך כלל כ-40 דקות, ולכן הם נוטים להתעורר בתדירות גבוהה יותר.

תינוקות הם אינדיבידואלים קטנים ולכן כולם שונים. המידע שלהלן הוא מדריך כללי ואתם יכולים למצוא שהתינוק שלכם מתנהל שונה. נסו לא להגיע למצבים של השוואות בין התינוק שלכם לתינוקות אחרים.

דפוסי שינה

מלידה עד שלושה חודשים

תינוקות ישנים לסירוגין במהלך היום והלילה. השינה הכוללת משתנה בין תינוקות - זה יכול לנוע בין 8 ל 18 שעות ביום. הם נוטים לישון רק בתנומות קצרות מכיוון שיש צורך להאכיל אותם ולהחליף להם באופן קבוע. תינוקות בדרך כלל ישנים שינה קלה מאוד: הם מבליים מחצית מזמן השינה שלהם בשינה פעילה. כמו כן, יילוד טרם למד לישון כשחשוך. התינוקות מסתנכרנים למחזור היממה, כמונו, כשהם כבני 6 שבועות והשעון הפיזיולוגי מתחיל לעבוד בין 3-6 חודשים.

אתם יכולים לעזור ליילוד שלכם ללמוד לישון יותר בלילה על ידי חשיפתו לאור ומשחק במהלך היום, ובכך שתספקו לן סביבה שקטה וחשוכה במהלך הלילה.

משלושה עד שישה חודשים

בגיל זה, לתינוק יהיו 3 תנומות ביום של עד שעתיים כל אחת. רובם ישנים 14-15 שעות שינה בסך הכל במהלך היממה, כאשר חלק מהתינוקות ישנים עד 8 שעות בלילה. כמות השינה הפעילה מתחילה לפחות והם מתחילים להיכנס לשינה שקטה בתחילת מחזורי השינה שלהם. הם עדיין נוטים להתעורר לפחות פעם אחת במהלך הלילה.

משישה עד 12 חודשים

מגיל 6 חודשים בערך, דפוסי השינה של התינוק הופכים להיות דומים יותר לשלנו. בגיל זה תינוקות ישנים בממוצע כ- 13 שעות ביום. הם נוטים לישון את התקופה הארוכה ביותר בלילה, בממוצע כ- 11 שעות. התינוק יתחיל בשלב זה בדרך כלל להוריד את מספר התנומות בשעות היום לשתי תנומות. התנומות שלהם בדרך כלל בערך בין שעה לשעתיים. בהשוואה לששת החודשים הקודמים, תינוקות עשויים להתעורר בתדירות נמוכה יותר במהלך הלילה, מכיוון שאין צורך להאכיל אותם בתדירות גבוהה כמו בעבר. רוב התינוקות יתעוררו רק פעם אחת במהלך הלילה וזקוקים להשכבה מחדש, חלקם עדיין יתעוררו לעיתים קרובות יותר (במיוחד במהלך בקיעת שיניים, מחלה עם חום ושינויים התפתחותיים). בגיל זה, תינוקות עשויים להתחיל לפתח **חרדת נטישה**, שיכולה להשפיע על דפוסי השינה שלהם. שגרה יומית ושעות שינה קבועות עשויות לעזור לתינוקכם להירדם בקלות ולהישאר ישן.

אחרי 12 חודשים

מגיל 12 חודשים תינוקות נוטים לישון טוב יותר. כאשר הם מתקרבים ליום הולדתם הראשון, תינוקות נוטים לישון יותר, מתעוררים בתדירות נמוכה יותר, ישנים תנומה פעם או פעמיים ביום וישנים יותר בלילה. מגיל שנה, סביר להניח כי התינוק ישן בדרך כלל 8 עד 12 שעות בלילה, ויתעורר רק פעם או פעמיים.

מקורות:

- Journal of Paediatrics and Child Health (Teng A et al - Infant and toddler sleep in Australia and New Zealand (2012;48:268-73)
- National Sleep Foundation (Children and sleep)
- Pregnancy, Birth and Baby (Getting your baby to sleep)
- Raising Children Network (Babies: sleep)
- Raising Children Network (Baby sleep: 2-12 months)