

יילות לבנים

אחרי החודשים הראשונים השבתם שתוכלו סוף־סוף לישון בשקט • אבל הזאטוט לא נרדם בשעת ההשכבה, מתעורר בוכה באמצע הלילה, או פשוט מקיץ לחלוטין בארבע לפנות בוקר • לא תאמינו איך בשינוי קל של ההרגלים שלכם תוכלו לגרום לשינה רצופה של תינוקכם כבר מגיל 3 חודשים • כל הטריקים והדרכים לגרום לו לישון כל הלילה | ד"ר איתי גל

● לקראת גיל 4 זקוק הילד לאותו מספר של שעות שינה ביממה, אולם הלילה חייב להיות ארוך ללא שינה בשעות היום. מחקרים הראו שהתפקוד הקוגניטיבי של ילדים בשעות היום הופך מיטבי אחרי שנת לילה ארוכה, בלי שנת צהריים, זאת בהשוואה לשנת לילה קצרה יחסית עם השלמת שעות שינה בצהריים.

אז מה עושים? הפתרון הוא להימנע משנת צהריים החל בגיל שבו הילד אינו מצליח להירדם אחרי 20 דקות ו/או הליכתו לישון בערב מתאחרת, כי פירושו של דבר שהוא ישן יותר מדי בצהריים. על הורים לשוחח עם הגננת, ולקצר את שנת הצהריים ואף לבטלה.

מחדים לישון לבד

● תופעה המתרחשת מגיל שנה־שנתיים, ויכר לה להימשך לתוך הילדות המאוחרת, היא פחדים בלילה. הפחדים קשורים בדרך כלל לנטישה ולהקניית הרגלי שינה לא נכונים. ילד שרגיל להירדם עם העזרה של ההורה לא מקבל את המיומנות להירדם לבד, ואז בגיל מאוחר יותר, כשהילד כבר מסוגל לדבר ולתת לעצמו הסברים להתנהגויות של עצמו, הוא מייחס את הקושי שלו להירדם לפחדים.

● בשלב כזה יאמר הילד שהוא פוחד לישון לבד. במקרים כאלה הילד קם והולך לישון במיטת ההורים עד הבוקר, או מבקש מהוריו שישבו איתו בחדר במהלך הלילה.

אז מה עושים? הטיפול הטוב ביותר הוא מניעה. אם מלמדים תינוקות מגיל מוקדם להירדם בכוחות עצמם בלי צורך בנוכחות מבוגר, פחדי לילה מתרחשים הרבה פחות. לעיתים פחדי לילה הם רק העצמה של פחדי יום, חרדות נטישה או פחדים על רקע אחר, ואז הם דורשים טיפול רגשי מתאים. לעיתים נוכחות של דובי או בובה כזו

ואתם צופים בטלוויזיה בווליום גבוה.

קושי להירדם: חרדה מסיומו של הסיוע

● תינוק עד גיל שנתיים שאינו מצליח להירדם או מתעורר כמה פעמים בלילה חווה בזמן ההתעוררות שמשוהו חסר לו, משתנה או נעלם. זה עשוי להיות מוצץ, בקבוק, נוכחות של ההורה או מיקום שונה כאשר הוא נרדם במקום אחר ומתעורר במקום אחר. זה יכול להיות תנועה, נדנוד של המיטה כאשר הוא נרדם וכשהוא מקיץ המיטה אינה זזה, או כאשר שמיעים מוזיקה כרי להירדם, המוזיקה באה לסיימה ושקט שולט בחדר.

● מתברר שהתינוקות נמצאים במתח לקראת ההירדמות, כיוון שהם יודעים שמה שעור להם להירדם עומד להסתיים, ומסיבה זו הם מתקשים להירדם. כך, למשל, הם יודעים שעוד מעט יורידו אותם מהידיים למיטה, או שאוטוטו המובייל עם המוזיקה ייגמר.

● למעשה, התינוקות מנסים "להחזיק עצמם" ערים, כיוון שאם יירדמו, הסיוע יסתיים. זו אחת הסיבות המרכזיות לקושי להירדם והסיבה להתעוררויות ולבכי בלילה: אותו גילוי שאכן מה שמסייע להם להירדם – מסתיים ונעלם.

אז מה עושים? מומלץ תמיד להשכיב את התינוק אחרי אמבטיה במיטה, ללא אף גורם מסייע.

אסון שנת הצהריים

● מעל גיל שנתיים וחצי־3 צצה בעיית שינה נפוצה: שנת הצהריים מתחילה לנגוס בפוטנציאל להירדם בשעה סבירה בלילה. הילד ישן בגן שעתיים בשעות הצהריים, ואז אינו נרדם לפני השעה עשר וחצי בלילה, אף שההורים משתדלים להקנות לו הרגלי שינה טובים.

מגיע כבר להתפתחות משמעותית, ובשלב זה לתינוק יש פוטנציאל לישון שנת לילה רצופה.

● בניגוד למיתוס שלפיו הנקה פוגמת בשינה בהשוואה לתינוקות שניזונים מפורמולה, גילו מחקרים (כולל מישראל) את ההפך: תינוקות שניזונים מהנקה מלאה מגבשים שעון ביולוגי מוקדם יותר ומצליחים לישון ברציפות כבר מגיל 3 חודשים. חשוב לציין כי בניגוד לתחליפי חלב, בחלב אם יש מלטונין בלילה, וההנקה עוזרת להתגבשות השעון הביולוגי.

● שינה רציפה לא תמיד קורית בפועל: במהלך הלילה כולל מבנה השינה יקוצות ספונטניות, ככל הנראה מבסיס הישרדותי שכביכול גורם לנו להתעורר ולברוק שהכל כשורה. אם תינוק נרדם במקום אחר מהמקום הטבעי – כמו בערסל, בהנקה, עם בקבוק, בידים, על הספה או במיטת ההורים – ואז מועבר למיטתו, הוא עובר לתנאים אחרים ולסביבה משתנה. התנאים מתחלפים, הוא מבוהל או מתוסכל, וההעברה הזו, כך מאמינים חוקרים, היא הבסיס לבעיות שינה ולהתעוררויות.

● מחזורי השינה, אותם פרקי זמן של שינה מסיימים ביקצה קצרה, הולכים ומתארכים בהדרגה. בגיל 3 חודשים עד שנה משך מחזור שינה נמשך 45 דקות לערך, אחר כך הוא מתארך בהדרגה ל-90 דקות.

● שנת תינוקות מורכבת בעיקר משנת (Non-Rapid Eye Movement), שיחסית קשה להעיר ממנה והיא חשובה להתפתחות המוטורית וללמידה המוטורית, ומשנת חלום – REM (שינה פעילה – Rapid Eye Movement) – שנת תנועות עיניים מהירות החשובה להתגבשות הזיכרון והלמידה. לתינוקות ולפעוטות כמעט אין שינה שטחית כמו לנו המבוגרים, אותה שינה קלה שקל להקיץ ממנה. מסיבה זו הם מסוגלים להירדם היטב גם על הידיים שלכם, ברכב או כשדלת חדרם פתוחה

"ישן כמו תינוק?"

הבטיחו לכם שזה יעבור אחרי כמה חודשים, אבל הבייבי שלכם הופך את הלילות שלכם ללבנים. הוא ממאן להירדם, הוא מתעורר בחמש לפנות בוקר, והתוצאה: אתם טרוטי שינה, מותשים והי סרי סבלנות.



אבל מתברר שבמרבית המקרים, הבנה של תהליכי השינה העוברים על הפעוט שלכם ושינוי קטן בהרגלים שלכם יכולים לחולל פלאים – הפסידו לוגית ויועצת השינה יוליה טמיר מציגה כמה עזרות שלא ידעתם על עולם השינה המופלא של הזאטוטים:

● כשליש מהילדים עד גיל 5 סובלים מבעיות שינה התנהגותיות. מבנה השינה מושפע מתהליך ההתגבשות של השעון הביולוגי. ברחם נמצא העובר בסביבה חשוכה, ללא מחזוריות של יום ולילה, ורק לקראת הטרימסטר השלישי מתחילה פעילות של שינה.

● לאחר יציאת העובר לאוויר העולם הוא אמנם נחשף לאור, אבל השעון הביולוגי שלו עדיין לא מגובש. במהלך כל היממה הוא אוכל, מפריש את צרכיו, ישן וער בשעות שונות של היממה ללא סדר וקשר ליום ולילה.

● החל מהשבוע השישי לחיים ובמשך שלושת החודשים הראשונים קיים תהליך מואץ של התגבשות השעון הביולוגי, ובתום 14 שבועות מהלידה קיים כבר שעון ביולוגי המפריש את ההורמון מלטונין. הורמון זה ניתן לאתר בבדיקות שתן, ואכן, בדגימות מחיתולים שנלקחו מדי שעה במהלך יממה ניתן היה להבחין ברמת המלטונין ההולכת ונעלמת בשעות האור ועולה לקראת החשיכה ולאורך הלילה. בגיל 3 חודשים השעון הביולוגי

מחקרים רפואיים



מ-19 מרכזים ב-7 מדינות, גילה שאצל הסור בלות מהסימפטומים החמורים ביותר – מח שבות אוברניות, פניקה וכי תכוף – הדיכאון התחיל בדרך כלל במהלך ההיריון ולא אחרי הלידה כפי שנהוג להניח.

מי שסבלו מדיכאון מתוך פיתחו בדרך כלל את התסמינים שלהן לאחר הלידה והיו מועדות יותר מחברותיהן בעלות הדיכאון החמור לסבול במהלך ההיריון מסיבוכים כמו רעלת היריון, סוכרת היריון או יתר לחץ דם.



הסביבה גוברת על הגנטיקה

העיצוב של מערכת החיסון מושפע יותר מהסביבה מאשר הגנטיקה. כך עולה ממחקר שנערך באוניברסיטת סטנפורד ופורסם בכתב העת "Cell".

החוקרים השוו 78 זוגות של תאומים זהים – שלהם מטען גנטי זהה – ל-27 זוגות של תאומים לא זהים, שמטענם הגנטי זהה ב-50%.

נמצא ש-75% מההבדלים במערכת החיסונית בקרב התאומים נובעים מהשפעות סביבתיות כמו חשיפה למיקרובינים או לרעלנים, חיסונים, תזונה והיגיינת הפה.

בקרב התאומים הזהים, ההשפעות הסביבתיות על המערכת החיסונית היו גדורות יותר אצל אלה שעברו את גיל 60 לעומת הצעירים מגיל 20.

"להשפעות שאינן גנטיות, ובעיקר מיקרובינים, תפקיד עצום במערכת החיסונית", אומר מארק דייוויס, פרופסור למיקרוביולוגיה ואימונולוגיה שהשתתף בכתיבת המחקר. ב-20 השנים הראשונות לחיים, כשמערכת החיסון מבשילה, היא יכולה להתאים את עצמה למצבים סביבתיים שונים לחלוטין. מערכת חיסון בריאה יכולה, באופן רציף, להתמודד עם פתוגנים (מחוללי מחלה) עוינים, חיידקי מעיים ירודתיים, מרכיבים תזונתיים ועוד, עד כדי כך שהיא מאפילה על מרבית ההשפעות הגנטיות", מסביר פרופ' דייוויס.

סוכנויות הידיעות

עבודה פיזית לא מספיקה

העבודה הפיזית של עובדי הצווארון הכחול אינה תחליף לפעילות גופנית. כך עולה מתוצאות מחקר רחב היקף, שמצא שעובדים בעבודה פיזית שאינה משולבת בפעילות גופנית בשעות הפנאי נמצאים בסיכון גבוה יותר לתמותה ולמחלות לב בהשוואה לעובדי צווארון לבן שמבצעים פעילות גופנית.

את המחקר ערכו פרופ' מנפרד גרין, הדוקטורנט גיל הררי וד"ר שירה זלברשגיא מבית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת חיפה. המחקר עקב במשך 21 שנים אחר 4,819 גברים, בני 70-20, מ-21 מפעלים ביישראל. "המחקר בחן את ההשפעה של העבודה הפיזית היומיומית ושל הפעילות הגופנית בשעות הפנאי", מסבירים החוקרים. מכימות התוצאות עולים הנתונים הבאים: בקרב עובדי הצווארון הכחול שעבודתם כוללת פעילות פיזית בינונית עד קשה היה שיעור התמותה 13.67%, לעומת 9.09% בקרב עובדי הצווארון הלבן. "למרות ששתי הפעילויות הן גופניות, פעילות ספורטיבית בשעות הפנאי משפרת תפוקה אירובית, דבר שלא קורה במאמץ המושקע בעבודה פיזית מונוטונית".

אריאלה איילון

קפה עשוי להקטין את הסיכון לסרטן הרחם

מתברר שקפה לא רק מעורה ממחקר שפורסם בכתב העת "Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention" עולה שהוא גם עשוי להפחית את הסיכון לסרטן ירידת הרחם.

החוקרים בדקו את הרגלי התזונה של יותר מ-2,800 נשים שאובחנו אצלן סרטן ירידת הרחם. התברר כי נשים ששתו 4 ספלי קפה ביום נהנו מירידה של 18% בסיכון לסרטן הזה בהשוואה למי ששתו פחות מספל קפה אחר ביום.

החוקרים בדקו את השפעתם של 84 מוז'נות. "לא נמצא קשר עקיב בין רוב הגורמים הדיאטטיים האחרים ובין סיכון לסרטן הרחם", אומרת ד"ר מליסה מריט, עמיתת מחקר באימפריאל קולג' בלונדון ומי שעמדה בראש צוות החוקרים.

החוקרים מצאו זיקה, אך לא יחסי סיבה ותוצאה, בין שתיית קפה ובין הפחתת הסיכון לסרטן הרחם; והמחקר לא הבדיל בין קפה רגיל לנטול קפאין. החוקרים גם לא יודעים בוודאות מדוע הקפה מקטין את הסיכון לסרטן. לדברי ד"ר מריט, אחת האפשרויות היא שהקפה מוריד את רמות האסטרוגן בגוף ומשנה את המאזן ההורמונלי.

דיכאון לפני לידה

מחקר שפורסם בכתב העת "Lancet Psychiatry", גילה קשר בלתי-צפוי בין עיתוי התסמינים של דיכאון אמה ובין חומרתם, מה שעשוי לשפר את הטיפול בבעיה. המחקר, שכלל יותר מ-8,200 נשים

או אחרת (חפץ מעבר) עוזרת לילד (בגיל שנה והלאה) להפחית פחד לילה.

ביעותי לילה

אלו הן הפרעות שינה עם מרכיב גנטי שמיד תרחשות בזמן השינה העמוקה וכוללות ביעותי לילה, הליכה מתוך שינה והתעוררויות כמצב בלבולי. תופעות אלה עשויות להופיע בכל גיל, אולם בעיקר מגיל שנתיים עד 8, והן מתרחשות בחצי הראשון של הלילה, ושיאן סביב השעה 11 בלילה.

במהלך ביעותי הלילה עובר הילד התקף חרדה: הוא עשוי לצרוח או לא להגיב לטובב אותו, להתנדנד ולכהות בחשיכה, ואינו מגיב לניסיונות לגעת בו. הוא עשוי להשתולל, להריץ ולא להבין את המתרחש סביבו. פעמים רבות העיניים פקוחות, האיטונים רחבים והתנועה מלווה בהזעה, בדופק מהיר ובקצב נשימות מהיר.

התברר שתופעת ביעותי לילה שכיחה יותר בנוכחות שני גורמי סיכון עיקריים: אם קיים חסך שינה (הילד אינו ישן מספיק שעות לגילו) או אם הילד בסטרס. מסיבה זו יש לראות לשעות שינה מספיקות לגילו כדי להפחית את תדירות התופעה ולהשתרל להפחית סטרס (מריבות, כעסים, סרטים מפחידים).

אז מה עושים? ההמלצה היא לעמוד בחדר, להביט על הילד, לא לגעת בו, לא לנסות "להוציא את הדיכון מהראש". לא לתת מים, לא להרימו ולא לשטוף את הפנים, אלא לחכות 20-30 דקות עד שההתקף יחלוף. הילד לא יסבול מטראומה ולא יזכור את האירוע בבוקר.

חלומות רעים

סיטי לילה מתרחשים דווקא בשנת חלום ומבטאים חלום רע. מרבית החלימה היא בחציו השני של הלילה, ושיאם של סיטי לילה הוא סביב ארבע לפנות בוקר. הילד מתעורר, בוכה, ער לחלוטין (בניגוד לביעותי לילה), מתקשר עם הסביבה ומדווח מה קרה בחלום. הסיטים מופיעים עם בצורה אקראית במקצבים של כמה לילות, עקב חוויה לא נעימה, לרוב סרטי אימה, תוכניות טלוויזיה מפחידות או אירוע מבהיל ומאיים. סיטים עלולים לחזור על עצמם, וההשערה היא שמדובר בעיבוד של הטראומה.

אז מה עושים? אם סיטים מופיעים באופן חוזר מדי לילה יש לברר את מצוקת הילד לעזר מק, ולעיתים להתערב באמצעות טיפול רגשי.

מתעורר עם הציפורים

יקיצה מוקדמת היא בעיה שכיחה בכל הגילאים. לרוב מדובר בתופעה הממסכת אלמנט התנהגותי. משאלונים שממלאים הורים המגיבים עים לייעוץ שינה עולה שהילדים מושכבים לישון שון מוקדם מדי, כך, למשל, אם ילד אמור לישון רצוף כ-10 שעות והוריו משכיבים אותו לישון בשבע בערב, סביר שיקום כבר בחמש בבוקר. בעיית היקיצה המוקדמת שכיחה גם אצל הורים המעניקים סיוע לילד להירדם מחדש כשהוא מתעורר בשעה מוקדמת. כך, למשל, מקבל הילד בקבוק בלילה אף שנגמל ממנו. במצב כזה שעת היקיצה שלו לבקבוק תלך ותתקצר, והילד עשוי להתעורר כבר בארבע לפנות בוקר.

אז מה עושים? ההמלצה הבסיסית היא לאחר את שעת ההשכבה של הילד. הסיכוי של הזאטוט להתעורר בשש בבוקר יפחת אם יושכב לישון בשעה מאוחרת יותר.

יעוץ רפואי: פרופ' גיורא פילד, מומחה לרפואת שינה בילדים ומנהל בית החולים לילדים ברמל

הכותב הוא מומחה ברפואת ילדים וכתב הבריאות של ynet

עלית מצביח
אליה נכונה
עיקות וצבים

1. תינוקות וילדים צריכים סביבת הירדמות נאותה, שכוללת רמת תאורה קבועה ונמוכה ורעש רקע קבוע – או שקט או רעש לבן (מאוורר, למשל, שממסך רעשי סביבה).

2. אל תרדמו באמצע הסלון: הילד צריך להירדם בסביבה שקטה ונעימה.

3. שינה במקום אחר: הורים רבים מסתובבים עם העריסה ברחבי הבית, בשל הפחד ממוות בעריסה. וכך התינוק נרדם במטבח, ממשך לישון בסלון ומועבר לחדר השינה. מומלץ להשכיב את התינוק לישון בחדר אחד ולא להסתובב איתו בעריסה ברחבי הבית. ניתן להשתמש באינטרקום שבו תוכלו לצפות בילה.

4. שגרת ערב קבועה חשובה לתינוקות: התקשורת של תינוק איננה מילולית. הוא יודע לנבא מה הולך לקרות רק לפי התרחשות מוכרת. רצף אירועים שחוזר על עצמו באופן קבוע מאפשר לתינוק לנבא מהו הצעד הבא, ואלמנט זה מרגיע אותו. איודאות מנקודת המבט של התינוק והילד הופכת אותו ללא רגוע. לכן השגרה המומלצת היא של אוכל, אמבטיה, החתלה ושינה.

5. הימנעו מלהניח במיטתו של התינוק צעצועים מנגנים או מאירים כמו מובילים או מנורות צבעוניות. כל אלה מפריעים לתינוק להירדם בתחילה ולאחר שהוא תלוי בהם הופכים להיות "הכרחיים" להירדמות מחודשת לאחר כל התעוררות.

6. הניחו תמיד את הילד ער במיטתו ולא ישן.

7. הימנעו מלספק לילד עזרים להירדמות שעלולים להיעלם לו לאחר שנרדם.

8. אם שומעים את הילד מתעורר – כדאי לחכות תמיד כמה דקות לפני שניגשים אליו. תמיד יש סיכוי שמדובר בקולות מתוך שינה ושהילד יחזור לישון בעצמו ללא התערבות.

9. השתדלו להשכיב את הילד לישון בשעה מתאימה, כך שהוא צפוי להירדם בפרק זמן שלא עולה על 20 דקות. אם, למשל, שמים לב שבאופן קבוע לוקח לילד מעל חצי שעה להירדם, מומלץ לאחר את שעת ההשכבה בחצי שעה.

10. אין קשר ישיר בין כמות האוכל או סמיכות המזון שלפני השינה ובין איכות השינה ורציפותה – וזאת מפני שאין התערבות של רעב בלילה. שום דייסה או תרכובת מזון כזו או אחרת אינה עדיפה יותר או פחות לצורך שינה.