

הפרעות שינה בילדים ומתבגרים

Samuele Cortese, Anna Ivanenko, Ujjwal Ramtekkar & Marco Angriman

מהדורה בעברית
תרגום: ד"ר רועי גלעד
עריכה: פרופ' פז תורן

טבלה 1.4.5 משך שינה מומלץ בילדים ומתבגרים

שעות	גיל
12-18	ילודים (0-2 חודשים)
14-15	תינוקות (3-11 חודשים)
12-14	פעוטות (1-3 שנים)
11-13	גילאי הגן (3-5 שנים)
10-11	גילאי בית הספר היסודי (6-10 שנים)
8.5-9.25	נוער (10-17 שנים)

<http://www.sleepfoundation.org>

* מתוך האיגוד הלאומי לשינה National Sleep Foundation

בכי מבוקר

ניסויים רנדומאליים הדגימו את היעילות לטווח קצר עד בינוני של התערבויות התנהגותיות בשינה בתינוקות (הידועים גם בשם "בכי מבוקר" או "ניחום מבוקר"). ניחום מבוקר הינה אסטרטגיה התנהגותית אשר נועדה להתמודד עם בעיות חוזרות של הירדמות או קימה בילדים צעירים. המטרה היא לסייע לילדים ללמוד כיצד להכניס את עצמם למצב של הירדמות ללא צורך בהאכלה על ידי ההורים, או ליטוף, או החזקתם על הידיים. בשיטה זו, ההורה מבצע בדיקות חפזות של הילד תוך כדי הרגעה בעת שהילד לומד כיצד להגיע למצב של הירדמות.

היו חששות ששיטות אלה עשויות לגרום לילדים לנזק בהתפתחות הרגשית ובהמשך גם בבריאות המנטלית. במחקר בו התבצע מעקב של חמש שנים אחר ילדים עם בעיות שינה בגיל 7 חודשים, לא נתגלתה כל השפעה של שימוש בטכניקות התנהגותיות (שלילית או חיובית) על הילדים בהגיעם לגיל 6. המחברים הסיקו כי הורים ואנשי מקצוע בתחום הבריאות יכולים להשתמש בטכניקות אלה בביטחון להפחתה של בעיות שינה קצרות עד בינוניות טווח בתינוקות, דבר אשר עשוי להפחית גם בשכיחות של דיכאון אימהי (Price et al, 2012).

כיצד ליישם ניחום/בכי מבוקר*

מהדורה בעברית תרגום ד"ר רועי גלעד עריכה פרופ' פז תורן

- צרו שגרה קבועה של כניסה לשינה
- כאשר מגיע הזמן לומר "לילה טוב", שימו את התינוק במיטתו וכסו אותו. דברו ו/או לטפו אותו עד אשר הוא משתתק, או במשך דקה אחת.
- ברגע שתינוקכם השתתק, או לאחר דקה אחת, אמרו לו "לילה טוב" ועזבו את החדר. עזבו בטרם התינוק נרדם.
- הישארו מחוץ לחדר השינה שלו ותנו לתינוקכם הזדמנות להירדם בעצמו. התעלמו מיללותיו.
- אם תינוקכם מתחיל ממש לבכות, המתינו שפרק הזמן עליו החלטתם מראש (לדוגמה, 2 דקות) יחלוף, בטרם תכנסו שוב לחדרו.
- השאירו את תינוקכם בחדרו למשך פרקי זמן מתארכים (לדוגמה, 2, 4, 6, 8 ו-10 דקות, או 5, 10 ו-15 דקות). קבעו את פרקי הזמן בין כניסה אחת למשניה בהתאם להערכתם לכמה זמן תוכלו להחזיק מעמד (במידה והוא בוכה).
- לאחר שחלוף פרק הזמן אשר הקצבתם לעצמכם, שובו בקצרה לחדרו של תינוקכם במידה והוא עדיין בוכה. דברו או לטפו אותו במשך דקה אחת, או המשיכו לדבר עמו או ללטפו עד אשר הוא שקט (כתלות בהעדפתכם). נסו להרגיעו מבלי להרימו, עד כמה שניתן.
- שימו לב לחיתול שלו. אם הוא מלוכלך, החליפו לו אותו תחת אור מעומעם ומינימום של מהומה.
- ברגע שהוא נרגע (או לאחר דקה אחת), אך לפני שהוא נרדם, עזבו את חדרו והמתינו את פרק הזמן המוקצב עד לכניסה מחודשת לחדרו. מה שאתם מנסים לעשות, הוא לתת לתינוקכם את האפשרות ללמוד להירדם בכוחות עצמו.
- תהליך זה נמשך עד אשר תינוקכם נרדם בכוחות עצמו.
- כאשר תינוקכם מתעורר במהלך הלילה, התנהלו באותה השגרה בדיוק.

* הופק מתוך Raising Children Network

הקפדה על אמצעי בטיחות בפרהסומניות של שנת NREM

באופן כללי, אמצעי הבטיחות צריכים להיות מותאמים באופן אישי לכל ילד ולכל מצב:

- הימנעו לתת לילד ללכת לישון כאשר הוא מאד עייף ונסו למנוע אינסומניה שכן מצבים אלה יכולים להחמיר הליכה בזמן שינה
- במידת האפשר, רצוי כי חדר השינה יהיה ממוקם בקומת קרקע או קומת מרתף בכדי למנוע נפילה בטעות מגובה
- חלונות ודלתות חדר השינה צריכות להיות נעולים
- חלונות צריכים להיות מכוסים בוויולונות כבדים בכדי להימנע מפגיעות של חתכים בתוצאה מהתנגשות בחלון בעת הליכה בזמן שינה
- המיטה צריכה להיות מונמכת לגובה הרצפה בכדי למנוע נפילות
- ריהוט, כולל שידות, שולחנות וארונות צריך להיות מוזז מקצה המיטה
- סכינים וכלי נשק פוטנציאליים אחרים צריכים להישמר באופן מאובטח
- מפתחות הרכב צריכים להישמר במקום נעול בכדי למנוע גישה לנהיגה בעת הליכה בשינה.

להמשך קריאה של הפרק המלא על הפרעות שינה בילדים ומתבגרים מאתר האיגוד הבינלאומי
לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר IACAPAP בתרגום רועי גלעד ובעריכת פז תורן לחץ כאן

<http://iacapap.org/wp-content/uploads/1.4-sleep-disorders-Hebrew-2016.pdf>