

## "התינוק שלי מתעורר בלילה אבל הוא כבר בן....."

לילות לבנים.... ארוכים.... ארוכים.... ארוכים....

יתכן ומקורות המידע אליהם נחשפת יצרו רושם מוטעה כביכול כאילו את - "אינך פועלת נכון" ושאת "חייבת" לעשות שינוי .

יתכן ונחשפת לכל מני פיסות מידע שמקורם – "תרבות האינסטנט" תרבות ה, "צריך" וה"כללים המדודים", אולי, אולי יצרו אצלך תחושה שמה א-ת לכאורה, "טועה בעוד אולי דוקא - ההיפך הוא הנכון ?

סביר להניח, שהתינוק.ת מתנהג.ת נכון וצפוי לגילו.ה כלומר - שההתנהגות מעידה על קשר תקין ובריא ביניכם, בגלל שהיא משנה התנהגות בהתאם למתרחש סביבה.ה – וכך מנסה לאותת לך....

### מקורות מידע שרת מזמנת להסתייע בהם

- "אתר ליגת לה לצה" כולל מפגשי זום קבוצות אימהות אותן מעבירים אחת לחודש
  - אתר "טיפונט" של משרד הבריאות שם תמצאי קבוצות זום ארציות בנושאים שונים בכל הקשור בגיל הילדות והגיל הרך
  - הספר "המדריך הישראלי להנקה,
  - הספר "הורים גם בלילה" (ויליאם סירס) ו/או "לישון מבלי לבכות" (של אליזבט' פונטלי) ברשתות ספרים או דרך אתר ליגת לה לצה
  - פורומים באינטרנט באתר לה לצה או פורומים המנוהלים על ידי יועצות הנקה שהן גם אחיות בריאות הציבור או מנחות שינה
- בגישה רכה ומותאמת**

**יחד עם זאת כדאי** – לעיין בסעיפים הבאים ולבחון אותם בהדרגה, אולי תאתרי סיבות אפשריות, ושיאפשרו לך לבחון מחדש את הלכת צעד אחורה כדי להמשיך בשינויים קדימה", מתוך קשב והבנת הצרכים של התינוק.ת הפעוטה שלכם ולמה **שהם** מנסה בעצם לאותת.

**לעיתים קרובות** - תינוקות/פעוטות מגיבים לתהליך גמילה "נוקשה" בו הם מזהים שהתהליך מהיר להם מדי ולכן מבקשים להשלים "זמן אמא" – להקל על "אובדנם", או "כאבם" - כביכול כגורם להתנהגותם. ככלל, בקרב תינוקות מגיל 9 חודשים לערך ופעוטים יונקים, התעוררות של פעם פעמיים בלילה – **צפויה לחלוטין** ו"נורמאלית". במידה ובאופן **פתאומי** חל שינוי לכדי התעוררות בתכיפות מוגברת, כדאי לעיין בסעיף הבא:

### מה ניתן לנסות לשלול או להזים או לאשש סיבות היכולות לגרום להתעוררויות לילות

1. **כאב?** - לילה בודד מתן נורופן/אקמול להזים האם התעוררויות מרובות נגרמות בשל כאב/בבקיעת שן
2. **פחד נטישה?** – נסו להאיר מעט את החדר כך שכשמתעוררת - כל חפץ בחדר יראה ברור, ומוכר ושאפשר יהיה לזהות את אמא או אבא ליד – לשלול שמדובר על "פחד נטישה" בגלל החושך המוחלט בלילה – בו אינו רואה אתכם לצידו.
3. **תזונה ומשק הברזל?** - לוודא שהעליתם מתן תוסף ברזל למינון המומלץ לגיל, שתוסף הברזל לא ניתן בסמוך למזונות המפריעים ספיגתו: כמו תמ"ל /תה/ביצים (אנמיה יכולה אף היא, להגביר התעוררויות). כדאי לבחון שתזונתה.ו **מאוזנת** הכוללת מזון **מגוון** הכולל מוצרי בשר ודגים.
4. **תגובה לשינוי?** תגובה נורמטיבית לאיזשהו שינוי שחל סביבו, בסביבתו : למשל אמא יצאה לעבודה, מתח במשפחה, או בגן, מעבר דירה וכד'.
4. **תנאים פיזיים?** - לשלול חימום יתר, הלבשת יתר או קור - כסיבה פיזיולוגית.
5. **תולעים?** – תולעי אוקסיאוריס שכיחים מאוד בקרב תינוקות במחצית השנייה של שנתם הראשונה ובהמשך.(הדבקה בין ילדים ממסגרות חינוכיות) יש אפשרות להדבק גם מהאחים הגדולים יותר בבית . שעות פעילות האוקסיאוריס היא בלילה. היא גורמת לגרוי המעיר את התינוקות סביבות 22:00 ואלך. חפשו סימנים להם בצואה ובפי הטבעת (או אזור נרתיק התינוקת) במיוחד ברגע התפרצות הבכי.
6. **תחלואה?** – כאב אזניים /אחר /צננת / קושי בנשימה?

### הצעות להתמודדות:

- א. בעת שהותך בעבודה חלב שאוב/מזון חלופי עד רגע חזרתך הביתה. **ומאז ועד למחרת הנקה בלעדית**, בהדרגה, הוספת ארוחות נוספות **ארוחה משפחתית אחת** יחד בניח ארוחת ערב.
- ב. באם כל הסעיפים למעלה החזמו **ועדיין חלות התעוררויות ממושכות** - ו/או במידה וכך א-ת-ם מעוניינים מתוך החלטת על גישת גמילה: שיטות גמילה רכות בלילה או גישות "גמילה מתוכננת" - ניתן לתכנן מגיל 9 חודשים

### שיטות ליצירת "תבנית הסכמות" עם התינוק / פעוט

- A. מוסיקה B. לספור עד... C. לצייר על השד ובכל מקרה להתחיל טקס פרידה בלילה כולל מהשד עליו מצוייר פרצוף D. "לא להציע אך לא להתנגד" E. כבר מעכשיו לצרף לחייקן "חפץ מעבר" בכל הנקה, לקראת העתיד בו ייצג אותו חפץ אחר – בשל הריח והמגע עימו... וכל המרבה ביצירתיות מותאמת לגיל – הרי זה משובח 😊
- B. לשקול תהליך "יעץ שינה" עם אשת מקצוע מומחית בתחום זה.



... בהצלחה ולילה שקט 🕒

Z