

מה חשוב לדעת על שינה וילדים?

איכות השינה חשובה באותה מידה כמו משך השינה. שנת לילה טובה משמעה להירדם היטב, להמשיך לישון היטב ולהרגיש טוב כשקמים.

מה זאת אומרת "לישון היטב"?

במהלך הלילה, גופנו נע במחזוריות של שינה קלה ושינה עמוקה. אנחנו מתעוררים לרגע קל אחרי מחזור השינה הקלה, מתהפכים במיטה, לרוב מבלי לשים לב. כדי להישאר במצב שינה, עלינו להירדם מיד אחרי ההתעוררויות הקצרות הללו. "שינה טובה" משמעה שאנו מקבלים מספיק זמן של שינה עמוקה, מבלי להתעורר לעיתים קרובות מדי.

על מה אנחנו בעצם מדברים?



מה צריך להדליק לך נורה אדומה?



- פגיעה תפקודית במהלך היום
- עיכוב התפתחותי
- קשיי למידה
- הפרעות קשב וריכוז
- אימפולסיביות והתנהגות סיכונית
- מסורבלות מוטורית ונפילות/חבלות מרובות
- הפרעות התנהגות

- דיווח הורי על הפרעת שינה
- נחירות/הפרעות נשימה בשינה
- התעוררויות מרובות במהלך הלילה
- ישנוניות במהלך היום

1. 20-30% מהילדים עד גיל 3 שנים סובלים מהפרעות בשינה, מהם 50% סובלים מבעיות מתמשכות ו-20% יפתחו הפרעת שינה אחרת.
2. הפרעות שינה נפוצות עד פי 2 בילדים עם ליקויים התפתחותיים.
3. השלכותיהן של הפרעות שינה הן רבות ומשפיעות הן על הילד (התפתחות, למידה, התנהגות) והן על המשפחה (מסוגלות הורית, דכאון, מתחים זוגיים ומשפחתיים, התעללות והזנחה).
4. מרבית הפרעות השינה בילדים בריאים הם על רקע התנהגותי, והטיפול הוא בהתאם בגישות התנהגותיות.
5. כמות שעות שינה נדרשת על פי גילאים (איור גרף).

5 דברים שכדאי לדעת



רוצה לדעת עוד?



➤ ארגז כלים - שינה אצל תינוקות וילדים

➤ דף מידע להורים

➤ בעיות התעוררות והירדמות אצל תינוקות ופעוטות

➤ דאגות לפני השינה - מדריך מאויר

➤ סיוטים

➤ ביעותי לילה

➤ כשהילד קורא לעזרה בלילה ויוצא מהמיטה

➤ התרחקות הדרגתית

➤ הרגעה מבוקרת

נושאים קשורים



לחצו על כל אחת מהכותרות למעבר לדף באתר 'איך גדלת!'