

הורים גם בלילה

איד לעזור לתינוקד ולילדד לישון

ד"ר ויליאם סירס

הוצאת: "לייף סנטר"

ת.ד. 653, אלקנה 44814 טל' 03-9063153

דואר אלקטרוני: haymans@zahav.net.il

Nighttime Parenting

How to Get Your Baby and Child to Sleep

William Sears, M.D.

First published in the United States under the title NIGHTTIME PARENTING (Revised Edition) by William Sears. Copyright © William Sears, M.D., 1985, 1999. Published by arrangement with Plume, a division of Penguin Putnam Inc.

מאנגלית: יהודה עופר
מהדורה שניה אפריל 2008

מנהל ייצור: שלום צדוק

עריכה לשונית: יהודה עופר ואביבה מלטר

דפוס ולוחות: דפוס ניידט בע"מ

עיצוב גרפי: סטודיו אבנר נג

מסת"ב: 965-90219-4-1 ISBN:

כל הזכויות שמורות ©

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לשדר או לחרוג בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, או אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, אם לשימוש מנימי ואם לשימוש מסחרי. כל שימוש חורג מציטוט קטעים קצרים אסור ללא רשות בכתב מהמוציא לאור.

תוכן הענינים

מכתב לקורא פתח דבר

- 13 **הקדמה**
- 17 **פרק 1 - הורות מקושרת: סגנון הורות יעיל**
הורות מקושרת מהי? • מה יש בזה להורים? התמורה • מה טמון בזה לילדכם?
- 29 **פרק 2 - איך ומדוע תינוקות ישנים בצורה שונה ממבוגרים**
מצבים ושלבים של שינה • "דוקטור, התינוק שלי לא ישן לילה שלם ברציפות!" • איך מפתח התינוק "הרגיל" ברות שינה ומתחיל לישון היטב • הישרדות ותועלת התפתחותית
- 39 **פרק 3 - איפה צריך התינוק לישון?**
יתרונות השינה המשותפת • למה ההורים מהססים • הסיבות לכך שהשינה עם תינוק אינה מצליחה לכאורה • סידורי שינה חלופיים • השפעת המיטה המשפחתית על ההערכה-העצמית והמשמעת
- 73 **פרק 4 - כך תעזרו לתינוקכם להירדם ולהמשיך לישון**
הורות מקושרת עוזרת לתינוקות להיטיב לישון • להחזיר את התינוק לשינה • טקסי השכבה לתינוקות יותר מבוגרים ולילדים • מה בדבר תרופות שינה? • התחלה שמחה, סיום אוהב
- 91 **פרק 5 - האם "לתת לו לבכות עד שיירגע"?**
איך מתפתחת רשת התקשורת אם-תינוק • האם שיטת "תנו לתינוק לבכות" פועלת? • הרמה המרבית של רגישות לילית
- 100 **פרק 6 - מזון לשינה**
ההנקה מסייעת להורות הלילית • יקיצת-לילה בתינוקות יונקים • טיפים להנקה לילית • דברי מזון העלולים להפריע לשנתו של התינוק • דברי מזון שמשפרים את השינה
- 113 **פרק 7 - גורמים ליקיצת-לילה אצל תינוקות וילדים**
גורמים רגשיים ליקיצת-לילה • גורמים גופניים ליקיצת לילה • גורמים סביבתיים • גורמים רפואיים • המקיף הלילי העיקש

- 127 **פרק 8 - הורות לילית של תינוק בעל רמת צרכים גבוהה**
 לזהות ילדים בעלי רמת צרכים גבוהה • בעיות שינה בילדים בעלי רמת צרכים גבוהה • לשרוד ולשנשג עם ילדך בעל רמת הצרכים הגבוהה • כיצד למנוע שחיקה אצל הוריו של ילד בעל רמת צרכים גבוהה
- 142 **פרק 9 - אבהות לילית**
 רגשות אבהיים נורמליים • עניין של אמון • עצות לאבהות מקושרת • כשאבא לא בבית • מה "תרוויח" מזהו
- 155 **פרק 10 - הורות לילית: המפתח לריוח הלידות**
 איך פועל אפקט מניעת ההיריון של ההנקה • הוכחות לאפקט מניעת ההיריון של ההנקה
- 161 **פרק 11 - הפרעות שינה ויקיצה שכיחות בילדים**
 הפרעות בשלב שנת החלום (REM) • הפרעות בשלב השינה העמוקה (non-REM) • הרטבה • מציצת-אצבע לילית
- 173 **פרק 12 - הורות לילית ותסמונת המוות הפתאומי בתינוקות (מוות בעריסה)...**
 מוות בעריסה - ושינה • איך יכול סגנון ההורות להקטין את סיכון תסמונת המוות הפתאומי בתינוקות • עוד נוהגי הורות לילית העשויים לצמצם את סיכון התמפיית • מלה אחרונה
- 189 **פרק 13 - שעת התנומה: הקשר שלך לשפיות הדעת**
 באיזו תכיפות צריך התינוק לנמנם? • לעודד נמנום
- 196 **פרק 14 - הכנת הקן: ריהוט לשינה**
 עריסות • מיטות תינוק • "ריהוט התינוקות" החשוב ביותר
- 203 **פרק 15 - הורות לילית חד-הורית**
 עקביות
- 206 **פרק 16 - הורות לילית במצבים מיוחדים**
 אימהות עובדות • הורות לילית חלופית • נסיעות וילדים • התינוק שהיתה לו התחלה קשה • הילד החולה והילד המאושפז
- 212 **פרק 17 - סיפור לפני השינה לסיום**
- 217-221 **הערות ומקורות**

קורא יקר

לא מכבר התודתה באוזני אחות טיפת-חלב. "תופתעי מה רבת בישראל האימהות הישנות בחשאי עם תינוקותיהן וחוששות לספר על כך פן תימתח עליהן ביקורת..."

הגישה החברתית לשינה, המקובלת לכאורה בחברתנו, היא ש"ילדים צריכים לישון בחדרי השינה שלהם" ושי"זה בסדר להגיח לילד לבכות עד שילמד לישון לבדו". ואולם, האמת היא שבמרבית המקרים אין זה עולה יפה וההורים מגלים עד-מהרה שהם מכניסים בלילה את תינוקותיהם ואת ילדיהם הצעירים למיטתם "בחשאי". יתר על כן, אנו חוששים לומר שאנחנו בעצם נהנים לישון עם ילדינו ולהודות, לכל הפחות, שאנו וילדינו מפיקים שינה טובה יותר!

במרוצת השנים קיבלנו אין-ספור שיחות טלפון מאימהות שהתמודדו עם הרגלי השינה של תינוקותיהן וילדיהן, ולאחר דיונים רבים עם מדריכי ליגת לה לציה ועם גורמי ייעוץ אחרים להורים, החלטנו להוציא לאור בעברית את ספרו של ד"ר ויליאם סירס, "הורים גם בלילה".

תקוותנו שספר זה יניב שלושה דברים. ראשית, אנו מקווים שאותם הורים שכבר מאמצים כמה מהרעיונות המוצגים בספר, לא יחשו עוד צורך לעשות זאת בחשאי, כי אם דווקא בביטחון עצמי ותוך מוכנות לחלוק את ניסיונם עם הורים אחרים. שנית, שהורים נבוכים, שאינם יודעים כיצד לעזור לתינוקותיהם ולילדיהם לישון טוב יותר, יתנו אמון רב יותר באינסטינקטים ההוריים שלהם וישקלו כמה מהרעיונות המוצגים בספר. שלישית, שספר זה יתרום את חלקו להבאת שינוי תרבותי בדרך שבה אנו רואים את ילדינו ואת תפקידנו-אנו כהורים - דרך אנושית, רחומה ורגישה יותר.

בין אם אתם מחפשים דרך טובה יותר לדאוג לצרכיו הליליים של ילדכם ובין אם לאו, יש בספר כמה וכמה מסרים שימושיים חיוניים לשיפור חיי המשפחה. ילד שמרגיש "בסדר", רבים יותר הסיכויים שיתנהג בסדר. כשהילד מרגיש שהוא בסדר, הוא יכול לפתח ביתר קלות משמעת-עצמית וכבוד-עצמי, ותענוג להימצא במחיצתו. מדובר באחד העקרונות המרכזיים בגישתם של די"ר סירס ושל אחרים, הרגישים לצורכי המשפחות, כדי שבתינו אכן יהיו למקומות החמים והנפלאים שהם יכולים להיות.

לייף סנטר

שושנה הימן

פתח דבר

ד"ר סירס, איפה היית כשהיינו זקוקים לך? אילו היית יותר מבוגר (הרבה יותר מבוגר), יכולת לכתוב את הספר הנפלא הזה בימיה הראשונים של ליגת לָה לְצִיָּה, כשהיינו הורים חדשים, שסייעו זה בידי זה להיגמל מה"חוקים" המטופשים הבלתי הגיוניים שנכפו על אימותינו המסכנות על-ידי הגורואים של רפואת הילדים באותם ימים.

היה ברור, שלאותם רופאים לא היה ניסיון מעשי רב בגידול תינוקות קטנים. אני עדיין זוכרת את חמותי המתארת את הלילות שבילתה בישיבה ליד עריסת התינוק שלה, כשדמעות זלגו על פניה משום שלא העזה ליטול לידיה את התינוק הצורח המסכן שלה מחשש שתזיק לאישיותו. (למרבה המזל, היו בה די פיקחות ואהבה לקרוא תגר על עצותיהם של המומחים, והתינוק התפתח די טוב ככלות הכל. למעשה, נישאתי לו.)

אמי מספרת לילדיה (שמונה במספר), שכולנו, לבד מחריג אחד, ישנו לילה שלם בלי להתעורר מגיל שישה שבועות. החריג, אחי הקטן, שלא היה מוכן להישמע לכללים, נזקק לשלושה חודשים תמימים כדי להפסיק את יבבותיו מעוררות הרחמים ולישון לילה שלם. אף-על-פי-כן, דאגתה הטבעית של אמנו לרווחת ילדיה הצילה אותנו, והתברר שגם אנחנו יצאנו לא כל-כך גרועים.

היום, השבח לאל, עומד לרשות האימהות ד"ר ויליאם סירס, שיודע על מה הוא מדבר. "האמינו לי," דומה שהוא אומר, "אני הייתי במצבים האלה." ואנו אכן מאמינות לו, משום שאהבתו לילדים והידע שלו בצורכיהם בולטים בכל דף בספרו. זה תואם לחלוטין את הפילוסופיה של

ליגת לה לציה, ומשקף את האמונות המוצאות ביטוי בספר ההנקה – אמנותה של האישה. וחשוב מכל, רגש הכבוד שהוא רוחש למוסד הנישואין והמשפחה. תינוקות זקוקים לאימהות ולאבות, הוא אומר. הם משגשגים בתוך מבנה משפחתי מוצק.

הפרק על אימהות עובדות בספרו של ד"ר סירס יסייע ללא-ספק לאם שחייבת להימצא הרחק מילדה חלק מהזמן. עם זאת, הוא יודע שאימהות "במשרה מלאה" טובות יותר לתינוקות, והוא אינו מהסס לומר זאת.

כמו-כן, כמה מרגיע הוא ד"ר סירס בכותבו על דברים שמדאיגים אימהות - חשש ההורים מפני תסמונת המוות הפתאומי בתינוקות (מוות בעריסה), למשל. הדברים שהוא טוען בנושא זה אמיתיים. יש פחות מקרי מוות בעריסה בקרב תינוקות שאימהותיהם מיניקות אותם ואולי גם בקרב תינוקות הישנים עם אימהותיהם. לאימהות יש חוש שישי מיוחד כשמדובר בתינוקות שהן מיניקות. אני מאמינה שאם מיניקה, אם בשנתה ואם בהיותה ערה, קשובה כל העת לתינוקה בדרך מיוחדת. אני מתפללת שאותן אימהות חדשות המצהירות שהן פשוט אינן יכולות לישון עם התינוק לידן יתייחסו ברצינות לדבריו של ד"ר סירס ויעניקו לשינה עם תינוקן הזדמנות הוגנת. זה עובד, ובסופו של דבר כולם מאושרים יותר.

קריאת הורים גם בלילה החזירה אותי אל הזיכרונות. היינו באותם הימים ההורים שידעו שהדרך הישנה – להניח לתינוק לבכות עד שיירגע – אינה נכונה, אבל היינו לגמרי חסרי יכולת לפתור את הבעיה. וכך התהלכתי אנה ואנה בשלוש לפנות בוקר עם התינוק הצורח בזרועותי, מרגישה שלעולם לא אצליח לישון מספיק ונאכקת בדחיף מראי לזרוק את התינוק החוצה מהחלון הקרוב ביותר. ובכן, הדבר שמדהים אותי הוא שחרף יהלילות הלבנים הרבים שביליתי בפחד שלעולם לא אספיק לישון מספיק בחיי, הנה היום, כעבור שנים רבות, כמעט שכחתי אותם. למעשה, החזרתי לעצמי את שעות השינה החסרות, הגם שנוקקתי לזמן-מה כדי להבין שאסור לנסות להתאים ילדים קטנים לתבניות של מבוגרים. ילדינו ישנו איתנו בסופו של דבר, ואנחנו פשוט הוצאנו את מיטת התינוק לגמלאות. הנחנו על הרצפה מזרן ארעי כל אימת שזאטוט נמרץ, שהיה

זקוק למרחב רב יותר, ביולה חלק ניכר מהלילה כשמרפקיו וברכיו בצלעותיהם או בפניהם של הוריו. (באותם ימים אפילו לא שמענו על מזרנים גדולים באמת!)

הייתי ממירה בשמחה את כל סיוטי הלילה המלווים צרחות, שילדינו המבוגרים יותר התנסו בהם, במספר בעיטות בפרצוף. כשהצעירים יותר הגיעו לניל ארבע או חמש, שעת ההשכבה כבר לא כללה חימוש מפלצות תחת המיטה. הם ידעו שאין שם דבר מלבד אבק.

ההורים הצעירים של היום, המצויים בעיצומה של תקופת ההתמודדות עם הבעיה, צריכים לדעת שמאמצייהם ישתלמו. ידיעת ה"למה" וה"מדוע" של התנהגות התינוקות היא עור רב לנו במאמצינו להמשיך בדרכנו ולקבל, ואף ליהנות, מאותן שעות ארוכות ללא קץ של הורות במשרה מלאה. הפירות יגיעו, אולי לא תכף ומיד, אבל הם יגיעו. אני נזכרת בדבריו של די"ר הרברט רטנר, שהיה שנים רבות מדריכה הנאמן של ליגת לה לציה, אשר העיר, "סוטב להחסיר שינה בגלל ילדינו כשהם קטנים מאשר להיות נאלצים להישאר ערים מתוך דאגה להם כשהם מתבגרים."

ספר זה שייך למדף הספרים ממש ליד ההנקה – אמנותה של האישה. הוא יעזור לכל ההורים הצעירים לגדל ילדים מאושרים ובוטחים יותר בעצמם, אשר הודות לכך שלמדו מלידתם שאפשר לסמוך על האנשים שהם אוהבים יותר מכל, על הוריהם, הריהם בעלי ביטחון עצמי ומוכנים לצאת אל העולם בכוחות עצמם. צרכים שמולאו וסופקו אינם מצפים עוד לפתרון. ילדים אלה חופשיים לגדול, להתקדם הלאה, ולהיות לבני אדם בזכות עצמם. וטוב מכל, הם מצוידים בניסיון מיד ראשונה, שלא יסולא בפז, של חיי משפחה, אשר ינחילוהו לילדיהם בבוא הזמן.

תודה לך, די"ר סירס, מסבתא שלמדה זאת בדרך הקשה.

מארי וייט

מייסדת ליגת לה לציה הבינלאומית

הקדמה

"אילו רק יכולתי לישון לילה אחד שלם!" זו תחינתם של מיליוני הורים לאים שמתחבטים מדי לילה בלילה בין רצונם להיות הורים טובים לבין כמיהתם לשנת לילה מלאה.

רבים ההורים הנבוכים בשעות הלילה בשל הקונפליקט בין מה שהם חשים לבין מה שהם שומעים מידידים, קרובי משפחה, ורופאים. כשילדם מתעורר בשלוש לפנות בוקר (בפעם השלישית באותו לילה), האינטואיציה ההורית שלהם אומרת להם לקום ולנחם את הילד הבוכה. הייעוץ החיצוני אומר, "הניחו לתינוק לבכות עד שיירדם." מי צודק? כתבתי את הספר הזה כדי לסייע להורים להשיב על שאלה זו.

בראשית דרכי ברפואת ילדים, ניצבתי בפני המציאות: רופאים מקבלים הדרכה מעטה ביותר דווקא בתחומים הבעייתיים, שמטרידים ביותר את ההורים. "דוקטור, האם זה בסדר שהתינוק שלנו יישן במיטתנו?" "כשהתינוק שלנו מתעורר בבכי, האם אני צריכה לגשת אליו או שאהפוך אותו בכך לילד מפונק?" היו אלה דאגות אמיתיות של אנשים אמיתיים והן היו ראויות לתשובות אמיתיות. אבל אני לא ידעתי את התשובות. אין קורסים רבים בבית-הספר לרפואה שנושאים מקום השינה של התינוק או מדוע תינוקות בוכים.

באותם ימים, אישתי ואנוכי היינו הורים חדשים בעצמנו, מתאמצים לפתח סגנון הורות משלנו. קראנו את הספרים הרלוונטיים אבל מבוכתנו גברה. הנביאים הנכבדים של תחום הטיפול בילדים בחרו בדרך הקלה. הם הציעו עצות מהירות וקלות. "אם התינוק שלכם בוכה שעה בלילה

הראשון, ארבעים-וחמש דקות בשני, ושלושים דקות בשלישי, בלילה הרביעי הוא יירדם מיד. "עצה נחרצת זו לא נתקבלה על דעתי, אבל לא הייתי בטוח מדוע. לא הייתי מסוגל לנסות זאת על ילדי שלי, ולפיכך אין ספק שלא עמדתי להציע את העצה הזאת למטופלים שלי. וכך למדתי בשלב מוקדם מאוד בקריירה שלי, שלמרבה הבעיות בגידול ילדים אין תשובות קלות.

ואז, יום אחד לקח אותי הצידה עמית נמון והתוודה שכל אימת שמצונו לדעת את התשובה לשאלה קשה בהורות, הוא שואל אם מנוסה ואינטואיטיבית. מצאתי! רעיון פשוט, אך טוב. החלטתי שאלמד מניסיון של אימהות מנוסות. במיוחד, ביקשתי את התשובות לשאלות הבאות על שינה:

מדוע במשפחות מסוימות יש פחות בעיות שינה מבמשפחות אחרות?

מדוע ילדים מסוימים ישנים טוב יותר?

מדוע הורים מסוימים מתמודדים טוב יותר מאחרים?

מה מועיל לרוב ההורים רוב הזמן ומדוע?

כל אימת ששוחחתי עם הורה שהיו לו תשובות על שאלות אלה, רשמתי מה הצליח ומה לא הצליח. כשהתחלתי להתעניין עוד יותר בשאלה המיוחדת של התמודדות עם הורות בשעות הלילה, שלחתי שאלון להורים שסמכתי על עצתם. בספר זה, אחלוק עימכם את העצות שחלקו עימדי יותר מ-5000 הורים.

במרוצת השנים התברכתי גם בשמונה ילדים ובאישה שהיא אם אינטואיטיבית. התיאוריות שלי-עצמי כיצד צריכים תינוקות לישון נוסו הלכה למעשה. שיטות ההורות שאני ממליץ עליהן בספר זה הן אלה שעבדתי איתן בעצמי – וישנתי איתן. הן עובדות!

בעיות שינה מתעוררות כשחומרת ההתעוררות הלילית של ילדך עולה על יכולתך להתמודד עימה. ספר זה פונה אל שני המשתנים כאחד: צמצום

התעוררות ילדך בלילה והגברת יכולתך להתמודד עם זה. חלק ניכר מספר זה מכוון לעזור לך להבין שתינוקות וילדים עושים את מה שהם עושים משום שהם "תוכננו" כך. למשל, אעזור לכם להבין מדוע תינוקות אינם מתוכננים לישון לילה שלם ברציפות.

אחת ממטרותיו של ספר זו היא לעזור להורים וילידים להשיג הרמוניה בשינה. יש בי די אמונה באינטואיציה של ההורים וביכולתם של התינוקות לאותת על צורכיהם כדי להאמין שאם המשדר והקולט מסוגלים להפעיל את רשת התקשורת שלהם, התוצאה תהיה הרמוניה בשינה. אין זה ספר של "הניחו לתינוקכם לבכות עד שיפסיק". כאשר תשיגו את הרגישות וההרמוניה הדרושות, אתם תיהנו מילדכם, וילדכם יחוש בטוח ואהוב.

ילדים ששנתם בעייתית עלולים לכלות כוחותיה של משפחה שלמה, להרבות מתיחות בחיי הנישואין של ההורים, ולתרום לשחיקתם של ההורים. משבר כזה הוא רק לעתים רחוקות אשמתו של הילד. זו אשמתה של חברה שחלה בה התפרקות של המשפחה המורחבת, שהיוותה בעבר מערכת תמיכה מסורתית של ההורים. מאז ימי החלוצים לא ציפו מאם שתעשה כה הרבה בעבור כה רבים עם תמיכה רגשית כה זעומה. בספר זה אעלה הצעות כיצד למנוע התמוטטות ההורים ולפתח מערכת תמיכה המעניקה לאימהות עוד זוג זרועות לטיפול בתינוקותיהן ונותנת לאבות הזדמנות לתרום תרומה ממשית.

בכל פרקי הספר התייחסתי למהקרים בתיאוריית השינה, שהשלכותיהם המעשיות חשובות להבנת צורכי תינוקכם בלילה – ולשרוד. כללתי מצבים אמיתיים מהחיים בצד רעיונות יצירתיים להתמודדות עם לילות ללא-שינה ותינוקות בוכים, כמו גם סיפורים מההתנסות הלילית של משפחתי. רופאי ילדים אינם מבורכים בלעדית בילדים ששנתם קלה. גם אני ביליתי שעות רבות באבהות לילית.

איך לקרוא ספר זה

על-מנת להפיק את מירב התועלת (ואת מירב השינה) מהספר שבידכם,

אני ממליץ להורים המצפים ללידה והורי יילודים, תינוקות שאך זה נולדו, לקרוא את הספר כולו, כשהכוונה למנוע בעיות שינה חמורות. הורים לילדים שכבר אינם ישנים טוב יכולים להשתמש בספר זה כמדריך לטיפול בבעיות לילה ספציפיות. אני מקווה שהספר יהיה לעזר גם לאנשים שבתוקף מעמדם או תפקידם מייעצים בתחום ההורות הלילית, כגון סבים וסבתות, יועצים ועובדי בריאות. זיכרו, הורים חדשים רגישים במיוחד ליעוץ בגידול ילדים מפני שהם אוהבים את ילדם ומכבדים את יועצם. אני סמוך ובטוח שספר זה יעזור ליועצים לשמר רגש כבוד זה.

חלפו ארבע-עשרה שנה מאז צאתה לאור של המהדורה הראשונה של ספר זה. במרוצת הזמן, הוספנו שלושה ילדים וארבעה נכדים למשפחתנו. אנחנו ממשיכים להיווכח שמילוי צרכיהם הליליים של התינוקות משתלם. כל ילדינו ונכדינו ישנים היטב והם בעלי הרגלי שינה טובים. הזמן שתינוקות שלנו בילו בזרועותינו, ליד שדי אימם, ובמיטתנו היוו חלק קטן בלבד מחייהם, אולם זיכרון אהבתנו והזמינות הקבועה שלנו יספיקו לכל חייהם. התועלת עוברת אפילו אל הדור הבא.

די"ר וויליאם סירס

אפריל 1999

הורות מקושרת: סגנון הורות יעיל

לא חולף יום שבו לא נכנסים למרפאתי זוגות המצפים לילדם ובפיהם שאלות נלהבות. "זה התינוק הראשון שלנו. אנחנו באמת רוצים לטפל בילדנו כפי שצריך. תוכל לתת לנו כמה עצות להתחלה טובה?" אני משיב לזוגות אלה בכך שאני מציע סגנון הורות שמצליח אצל רוב הזוגות רוב הזמן – הורות מקושרת. ההורות הלילית היא חלק מסגנון הורות מקיף זה.

הורות מקושרת מסייעת לאם ולאב להשיג שני יעדים עיקריים:

1. להכיר את ילדם.
2. לעזור לילדם להרגיש בסדר.

ילד שמרגיש בסדר מתנהג בסדר והוא מקור שמחה להוריו. אני רוצה שאתם, כהורים, תיהנו מילדכם.

הורות מקושרת מהי!

אחת הדרכים לספר לכם על הורות מקושרת היא לחלוק איתכם כמה עצות כיצד לקדם קשר ייחודי זה. זו הצעה שאני נותן להורים חדשים הפונים אלי והם נחשפים להתחיל סגל ימין. עצות אלה יכולות לעזור לכם להכיר ולהבין את ילדכם כדי שתוכלו לעזור לו להרגיש בסדר.

קבלו מחויבות

מוקדם מאוד בקריירת ההורות שלכם, לפני הולדת תינוקכם, קבלו מחויבות. הבטיחו שתשומת-לבכם המלאה תינתן לשתי מערכות יחסים: לעצמכם כזוג נשוי ולילדכם כהורים. אחת המתנות היפות ביותר שבידכם להעניק לתינוקכם החדש הוא בית בנוי על יסודות של נישואין יציבים ומאושרים.

על-מנת לחזק מחויבויות אלה בזמן ההריון, אני מייעץ לזוגות לסגל מנהג שנהנינו ממנו במשפחתנו. אני מציע שכל ערב לפני השינה אתם, כזוג, תניחו ידיכם על העובר המתפתח. דברו על מחויבותכם זה לזה כזוג נשוי ועל מחויבותכם לפיסת חיים זעירה זו שברחם. טקס לילי נאה זה הופך להרגל ועשוי להימשך לאחר לידת התינוק. לאחר הולדת התינוקת שלנו, כבר הייתי כה רגיל להניח ידי על תינוקתי לפני לידתה, עד כי לא יכולתי להירדם לפני שניגשתי והנחתי ידי על ראשה וחזרתי על מחויבותי לשמש לה אב מסור. הייתי מכור! הייתי מקושר עוד לפני שהתינוקת שלנו נולדה.

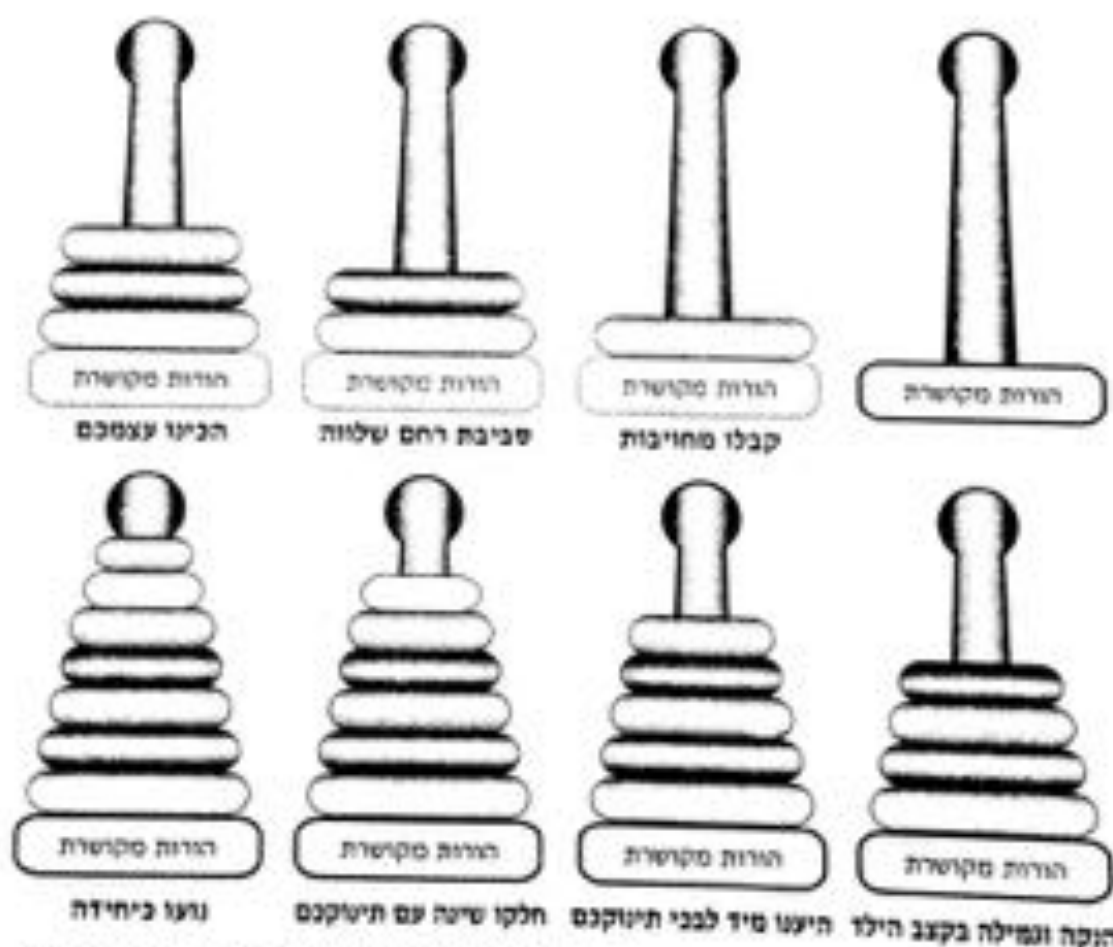
צרו חוויית רחם שלווה

בעשרים השנים האחרונות נחשפו גילויים חדשים ומרתקים על מודעותו החושית והרגשית של העובר. האם ותינוקה שטרם נולד שותפים ברגשות. כשהאם עצובה, ייתכן שגם התינוק עצוב. אם על הריוןך מעיק עומס רגשי (במיוחד בשלושת החודשים האחרונים), את בסיכון גבוה יותר ללדת ילד מלא חרדות, וקיים סיכון גבוה יותר שילד כזה יסביל הפרעות שינה. על-ידי יצירת חוויית הריון שלווה את מתחילה ליצור הרמוניה עם תינוקך. לפיכך

הרמוניה טרום-לידתית בהחלט עשויה להשפיע על דפוסי השינה של התינוק.

הכינו עצמכם

זוגות רבים מקדישים זמן רב ולא מעט כסף להכנת חדר תינוקות מצויד היטב. לתינוק לא אכפת כלל איך נראה חדרו. הוא רוצה אתכם, על-כן הכינו עצמכם. קטצות תמיכה להורים יכולות לסייע לכם בהכנות אלו, בכך שיעזרו לכם להגיע לסגנון הורות המתאים ביותר לדרגת המחויבות שלכם ולמצבכם המשפחתי. לדעתי, הארגון היעיל ביותר לתמיכה בהורים הוא ליגת לה לציא הבינלאומית, המהווה מעין רשת תקשורת שולמית מאם-לאם. ליגת לה לציא מצליחה במיוחד בהסברת מושג ההורות המקושרת בשל המידע והתמיכה שהיא מספקת לאימהות מיניקות. אני מייעץ לאימהות חדשות להצטרף לארגון זה מוקדם ככל האפשר בקריירת ההורות שלהן, ורצוי במהלך ההיריון.



בנו את סגנון ההורות המקושרת על-ידי שימוש בעצות המסייעות לכם להכיר את ילדכם ולהבינו.

חלק חשוב מהכנת עצמך הוא השתתפות בקורס טוב להכנה ללידה ובחירה נכונה של אופציות הלידה שלך. בחרי בסביבת לידה המעודדת אותך להישאר קשובה לטפך בזמן הצירים. אימהות המקבלות הכנה נכונה לפיענוח אותות הגוף שלהן (למשל, מתי להתנועע ומתי לשכב בשקט) ואשר יולדות בסביבה המעניקה להן את החופש לעשות זאת, הן בעלות סיכויים טובים יותר להיקשר במהירות לתינוקותיהן. אימהות המתנסות בחוויית לידה ששולטים בה פחד והיעדר שליטה עלולות להתקשות יותר ביצירת התחברות מידית. כמו-כן קיים סיכון גבוה יותר ששנתו של התינוק תהיה בעייתית אם הצירים והלידה שלך היו קשים.

היניקי וגמלי בצורה טבעית

הנקה מעודדת התחברות ושוארת לך להבין רמזיו של התינוק. היא מעודדת אותך להתבונן בתינוקך ולחפש סימנים לכך שהוא זקוק למזון וניחומים, במקום להתבונן בשעון ולספור מיליליטרים. את ותינוקך תלמדו להכיר טוב יותר זה את זה ותימצאו בהרמוניה טובה יותר.

יש שלט במשרדי האומר, "גמילה מוקדמת אינה מומלצת לתינוקות". אימהות חדשות חשופות להערות בלתי זהירות של ידידות וקרובות משפחה הקוראות, אף כי מתוך כוונות טובות, "מה, את עדיין מיניקה?" חלק מהבנת הפילוסופיה הכללית של הורות מקושרת הוא להבין את הפשר האמיתי של המונח גמילה. הורים חושבים תכופות על הגמילה כעל אובדן יחסים, כהתנתקות. למעשה, הגמילה כלל אינה מונח שלילי, אלא מונח מאוד חיובי. בכתבים עתיקים (וגם בעברית) פירוש המונח הוא "להבשיל". זו תחושת הגשמה ומזכנות שבה ילד מרים מבטו אל אימו ואומר או מרגיש, "אני מוכן. אני מלא ביחסים האלה ומוכן לעבור ליחסים אחרים. תודה, אמא."

החיים הם סידרה של גמילות – גמילה מהרחם, גמילה מהשד, גמילה ממיטת ההורים או ממיטת התינוק, גמילה מהבית לבית-הספר, מבית-הספר לחיי עבודה. כל אימת שילד נגמל מאחד המצבים הבטוחים האלה לפני שהוא מוכן, הוא בסיכון לפתח את מה שאני מכנה התנהגויות של גמילה

בטרם-עת. הללו נובעות מתחושה בסיסית של "משהו לא בסדר" וכוללות רגשי כעס, תוקפנות ומצבי-רוח, שכל אחד מהם יכול לדבוק בילד כל חייו.

אל תגבילי את ההנקה למספר חודשים קבוע מראש, דבר שאני קורא לו הורות על-פי הלוח. כל עוד שני הצדדים המשתתפים בתהליך נוהגים ממנו, הניקי עד שתרגישו שניכם שמיציתם את העניין. הורות על-פי הלוח פשוט אינה עובדת, ותכופות היא משיגה יתרון קצר-מועד על חשבון אובדן לטווח ארוך. גישה הרבה יותר מציאותית מצד ההורים היא להיכנס לקריירת ההורות שלהם ללא ציפיות מוקדמות ביחס לשאלה מתי על הילד לוותר על צורך מסוים שלו. קצב התפתחותם של התינוקות, טפנית ורגשית, משתנה מקצה אל קצה. ציפיות קשיחות ובלתי ריאליות יובילו רק לתסכול, העלול לחנוק את יחסי הנמלין הספונטניים בינך לבין ילדך ולפגוע בסופו של דבר בהנאתכם. חשוב מזה, הטלת מגבלות על מקור הביטחון של ילדך עלולה להיות בעלת השפעות ארוכות-טווח על בריאותו הנופנית והנפשית.

הרמוניה



דיסהרמוניה



הורות מקושרת בונה הרמוניה משפחתית, בעוד הורות מנותקת מובילה לדיסהרמוניה.

היעני מיד לקריאותיו של התינוק

כל תינוק מגיע עם "הציוד" הדרוש לו לאיתות בדבר צרכיו. המבוגרים קוראים לשפה ייחודית זאת בכי. כל אם מפתחת את "האנטנות" הדרושות לקליטת "השידור" של התינוק שלה. זו רשת תקשורת מיוחדת המתוכננת להישרדות התינוק ולהתפתחות האם. היענות מידית לבכיו של התינוק מגבירה את רגישותך לתינוקך. הרגישות מסייעת בפיתוח האינטואיציה האימהית שלך.

היי מוכנה לנסות סידורי שינה שונים

תכופות מוסרים תינוקות להוריהם רמוזים על המקום שבו הם רוצים לישון. יש תינוקות שמטיבים לישון בחדרים שלהם, אחרים ישנים הכי טוב במיטה בחדרם של ההורים, שנתם של תינוקות רבים ערבה ביותר במיטת ההורים. גם להורים יש עדיפויות משלהם. סידור השינה שבו שלושתכם (אם, אב, ותינוק) נהנים משינה טובה הוא המתאים למשפחתכם. תינוקכם בוטח בכם שאתם פתוחים לקלוט את הרמוזים שהוא מעביר לכם בדבר המקום הרצוי לו לשינה. גם אתם בוטחים בעצמכם שתיענו לצרכיו של תינוקכם לסידור שינה מסוים, אף אם אינו תואם את הנורמות של הסביבה שלכם. אחד מפריטי הריהוט לתינוק החשובים ביותר, שאני מיעץ להורים חדשים לרכוש הוא מיטה רחבה דיה לקבל לתוכה את תוספת התינוק החדש. קבלתו ברצון של התינוק למיטתכם היא פשוט עוד פן של סגנון הורות המבסס על אמון ופתיחות. אם השינה עם תינוקכם נראית לכם נכונה והיא פועלת היטב, זה בסדר. בדומה לכל נקודה בסגנון הורות כלשהו, אם היא אינה פועלת ואינכם מרגישים טוב איתה - הרפו ממנה.

נועו כיחידת אבא-אמא-תינוק

בעת נסיעות במסגרת סיבוב הרצאות באוסטרליה התחלתי להעריך את סגנון "הורות הכיס" של הקנטרו, שהטורים שלהם הינם כמעט תמיד במגע

עם האם, משום שהם מתעוררים בכיס על בטנה של האם. אני מייפץ לזוגות לא להיכנע ללחץ החיצוני הרגיל של "התרחקו מהתינוק שלכם", ובמקום זאת להתרגל "ללמש" את התינוק בתוך מנשא-תינוק. ככל שתתרגלו להיות יחידה תרגישו טוב כשתהיו ביחד ולא-טוב כשתהיו בנפרד. התפקוד יחדיו במשך היום מקל על התפקוד המשותף בלילה.

היזהרו מהורות מנותקת

מדובר בסגנון הורות מאופק, המזהיר את ההורים מפני קבלת איתותים מילדם. חסידי ההורות המנותקת מטיפים: "הניחו לתינוק לבכות עד שיעבור לו. עליו ללמוד לישון לילה שלם." "אל תודרוי כל כך לקחת את התינוק לידיים. את מפנקת אותו." "הכניסי את התינוק שלך ללוח-זמנים. הוא מנצל אותך." "אל תכניסו את התינוק למיטה שלכם. אתם יוצרים הרגל נורא." לבד מהיותו מלא איסורים, סגנון זה של הורות מצטיין גם במתכונים מהירים וקלים לפתרון בעיות קשות. למשל, כשתינוק מתעורר שוב ושוב במשך הלילה, ממליצה ההורות המנותקת, "הניחו לו לבכות שעה בלילה הראשון, ארבעים-וחמש דקות בלילה השני, ובלילה השלישי הוא יישן כל הלילה בלי להתעורר."

הורים, הרשו לי להזהירכם. לבעיות קשות בגידול ילדים אין פתרונות קלים. הילדים יקרים מדי וצורכיהם חשובים מכדי שנהפכם לקורבנות של ייעוץ זול ורדוד. על-פי ניסיוני, הורים הנוקטים הורות מנותקת מצויים בסיכון לאבד את האינטואיציה ואת הביטחון העצמי שלהם והם פחות עשויים להשיג את שני היעדים החשובים של ההורות, להכיר את ילדם ולעזור לו להרגיש בסדר.

מה יש בזה להורים! התמורה

האם סגנון ההורות המקושרת באמת משנה? האם הוא יעשה אותך הורה טוב יותר? אני חולק את עצות ההתחברות שלעיל עם מטופלי מזה



עשרים-וחמש שנים לפחות, ונהגנו על-פיהם גם במשפחתנו. הסגנון אכן משנה. הורים הנוהגים על-פי סגנון ההורות המקושרת מכירים את ילדם היטב. הם ערים לאיכותיו, נענים להם אינטואיטיבית, ובטוחים שתגובתיהם הולמת. יש להם ציפיות מציאותיות מזהתנהגותו של ילדם בשלבי התפתחותו השונים, והם יודעים כיצד להעביר לילדם מהי ההתנהגות המצופה ממנו. ילדיהם הם מקור שמחה ונחת. התחושה שמעניקה לכם ולילדיכם ההורות המקושרת אפשר שהיא ניתנת לתמצות במלה אחת: הרמונית.

לבד ממערכת יחסים הרמונית, סגנון ההורות המקושרת מקדם גם יחסים "הורמונליים". אימהות הנוהגות על-פי עצות התחברות אלה עוסדות, הלכה למעשה, שינויים כימיים. ההורמון פרולקטין, המכונה תכופות "הורמון האימהות", עשוי לא רק להגביר את יכולתה של האישה לטפל בתינוקה, אלא גם ליצור תחושת שלווה ורווחה בעתות מצוקה. בניסויים שבהם מוזרק ההורמון הזה לציפורים ממין זכר, הם מתנהגים כאימהות. לאימהות הנוהגות הורות מקושרת יש למעשה יותר פרולקטין מאשר לאימהות הנוהגות הגבלת מה גורם לפרולקטין לעלות? ניחשתם נכון: הנקה בלתי מוגבלת, הכוללת מטבע הדברים הרבה מגע עור-בעור עם התינוק וכן שינה עם התינוק. המדע

מתחיל להבין סוף-סוף את מה שאימהות אינטואיטיביות ידעו כל הזמן: דברים טובים קורים כשאימהות ותינוקות מבליים זמן רב בחברותא. ייתכן שאתם סבורים עכשיו שהורות מקושרת היא כולה נתינה, נתינה. ובכן, במידה מסוימת, זה נכון. אימהות נותנות ותינוקות לוקחים – זו ציפייה ריאליסטית מיחסי אם-תינוק. יכולתו של התינוק להחזיר תבוא כעבר זמן-מה. תינוקות המטיבים לקבל הופכים בדרך-כלל לנותנים טובים. ואולם, הורות להורמון פרולקטין, כפי שאימהות נותנות לתינוקות, כך התינוקות נותנים משהו חזרה לאימהות. סגנון ההורות המקושרת מאפשר לאימהות לעורר עוד אימהות.

מדוע הורות מקושרת פועלת

הורות מקושרת פועלת מפני שהיא מעניקה יחס של כבוד למוג האישי הייחודי של הילד. הילד נולד כשהוא מצויד ברמה מסוימת של צרכים וביכולת להעביר איתותים בדבר מהות צרכיו. ההורים, בהיותם פתוחים לאיתותיו של הילד, לומדים איך "לקרוא" את הילד ומגיבים. מאחר שהתגובה טרמת לילד להרגיש טוב, הוא לומד כיצד לשפר את מסריו וההורים לומדים להיענות טוב יותר. בקצרה: שני הצדדים של רשת התקשורת הורה-ילד משתתפים בפיתוח הדדי של מיומנויותיהם. ילד המשמיע איתותים והורה הנענה להם מעוררים את הטוב ביותר זה אצל זה. מאידך-גיסא, הורות מנותקת, על תגובתיה המאופקות, מעלה את הגרוע ביותר בשניהם. בכיו של הילד נעשה יותר ויותר מפריע וכעסם של ההורים גובר. התינוק וההורה לומדים לא לבטוח זה בזה ובסופו של דבר הם נעשים לא-רגישים זה לזה. חוסר הרגישות מוביל את ההורים לצרות.

סגנון ההורות המקושרת אפקטיבי במיוחד לטיפול בילד בעל רמת צרכים גבוהה. זאטוט כזה מוכר בשמות רבים: התינוק הבכיין, התינוק הקשה, התינוק הדורש, הילד המאתגר, הילד בעל רצון הברזל. אני מבכר לקרוא להם ילדים בעלי צרכים מרובים. לא זאת בלבד שזה מונח חיובי יותר, אלא שהוא מתאר את רמת ההורות שילדים אלה זקוקים לה.

מה טמון בזה לילדכם?

הערכה עצמית

ילד שהוא תוצר של הורות מקושרת לומד שצרכיו ימולאו בעקביות ובבטחה. הילד לומד לבטוח הביטחון יוצר את הרגשה ש"אני אדם מיוחד". זו הופעתה הראשונה של ההערכה העצמית של ילדכם, של הרגשת היבסדרי החיונית כל כך להתפתחות האישיות.

אינטימיות

הילד לומד להתחבר לאנשים, לא לעצמים. ילד שרגיל שמחויקים אותו בידיים, ליד השד, ובמיטתם של אמא ואבא מקבל מהיחסים הבינאישיים האלה ביטחון ותחושת אושר. לתינוק הזה סיכויים טובים יותר להפוך לילד היוצר התקשרויות משמעותיות עם בני גילו, ובבגרותו סיכויי רבים יותר לפתח אינטימיות עמוקה עם בן או בת זוג. הילד הנשאר תכופות לבדו בנדנדה, במיטת התינוק או בלול נמצא בסיכון לפתח יחסים בינאישיים רדודים ולחוש פחות ופחות מאושר בעולם החומרני.

תכונות נתינה והתייחסות

הילד לומד להיות רגיש ולתת. ילד המקבל את ההורות המקושרת לומד להתייחס לאחרים ברגישות ולתת, כפי שהוא עצמו קיבל מהוריו.

משמעת

יישום ההורות המקושרת הופך את המשמעת (מלת הקסם שכולכם ציפיתם לה) לקלה יותר. מאחר שאת מכירה את ילדך טוב יותר, את מסוגלת להבין את התנהגותו יותר במדויק ולהגיב בצורה הולמת יותר. כיוון שילדך מרגיש בסדר, גדלים הסיכויים שהתנהגותו תהיה בסדר. ילד שיש לו תחושה



פנימית זו של טוב ונכון, סיכויי טובים יותר למתח מצמון ביא. הוא מרגיש בסדר כשהוא עושה דבר בסדר ומרגיש לא בסדר כשהוא עושה דבר שאינו בסדר. סגנון זה של הורות מקל על יצירת גישה בילדך ואווירה בביתך העושות את הענישה פחות נחוצה. כשהיא נדרשת, היא ניתנת בצורה הולמת יותר. בשל היקשרותם זה אל זה, ההורה והילד סומכים זה על זה. אמון הוא בסיס

הסמכות, ודמות סמכותית נאמנה משליטה משמעת ביתר יעילות.

הפירות לעתיד

הורות מקושרת מניבה גם פירות לעתיד. הרשו לי לחלוק איתכם מושג חשוב ביותר בגידול ילדים, הקרוי מודלנינג (modeling) או דוגמה אישית. סגנון ההורות שהילדים גדלו איתו הוא בעל הסיכויים הרבים ביותר לשמש אותם בקריירות ההורות שלהם עצמם. זיכרו, אתם מגדלים בעל או אישה לעתיד, ואת האם או האב של נכדיכם.

אדגים את חשיבות המודלנינג בכך שאחלוק עימכם שתי תקריות שהתרחשו במהלך עבודתי ובמשפחתי. יום אחד הגיעה למשרדי לבדיקה אם חדשה עם התינוקת שלה, שאך זה נולדה. היא הביאה עימה גם את בתה בת עשרים-ושניים החודשים, לימור. כשהתינוקת החדשה החלה לבכות, אצה לימור אל אמה וקראה, "אמא, תיטקת בוכה. לידיים, נדנד-נדנד, לינוק!"

מדוע הגיבה לימור כה מהר לבכיה של אחותה? מפני שהיא ספגה את המודלנינג. מה תעשה לימור כשתהיה אם ותינוקה-שלה יבכה? ניחשתם: "לידיים, נדנד-נדנד, לינוק!"

החשיבות הטמונה במתן דוגמה אישית של סגנונות הורות לבני-העשרה

הודגמה היטב לאישתי ולי יום אחד לפני שנים רבות כשמענו שארין, בתנו בת תשעת החודשים, בוכה בחדר-השינה שלנו. מאחר שאנחנו מאמינים בטיפול זריז בכיו של תינוק, אישתי מרתה ואנוכי רצנו אל חדר-השינה. אבל אז שמענו שהבכי פסק. כשהגענו אל דלת חדר-השינה ראינו את בנו בן החמש-עשרה גיים, שוכב במיטתנו ליד ארין, מלטף ומרגיע אותה. מדוע עשה זאת גיים? גיים עיצב את התנהגותו על-פי התנהגותו. הוא למד שכאשר תינוקות בוכים מישהו מאזין ונענה. שעה שמרתה ואני צפינו בסצינת התחברות יפה זו ידענו שארין וגיים כאחת מרגישים בסדר.

גיים הוא עתה אב בעצמו, כמו אחיו הבכור רוברט. כשאנו מתבוננים בגנים צעירים אלה המטפלים בילדיהם-שלהם ובנשותיהם, מקבלת אמונתנו בחשיבותו של המודלינג חיזוק נוסף. איננו יכולים לזקוף לזכותנו את כל הקרדיט למשפחותיהם הנאות של בנינו, אבל אנחנו יודעים שהאופן שבו גידלנו אותם ואת אחיהם משאיר את רישומו בדור הבא של משפחת סירס.