

קפיצת גדילה: מה זה באמת?

ומה חשוב לבדוק לפני שמכתירים כל לילה קשוח בתואר הרשמי: 'קפיצת גדילה'.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



קפיצת גדילה היא תקופה קצרה שבה התינוק גדל פיזית בקצב מהיר יותר מהרגיל. אצל תינוקות זה יכול לבוא עם יותר רעב, יותר צורך בקרבה, קצת יותר קיטורים ושינוי זמני בשינה. אבל תכלס? לא כל יקיצה ב-3:00 בלילה מקבלת מדבקה של 'קפיצת גדילה'.

מתי זה נפוץ?

בדרך כלל מדברים על סביב 2-3 שבועות, 6 שבועות, 3 חודשים, 6 חודשים ו-9 חודשים. אבל הבייבי לא קיבל יומן גוגל. לא לפי שעון, לא אצל כולם, ולא תמיד עם דרמה.

אז מה כן קורה?

- הגוף גדל ומתארך.
- לפעמים יש יותר דרישה לאוכל.
- התינוק עשוי להיות צמוד יותר.
- השינה יכולה לזוז קצת.

01 הסימנים האפשריים

מה רואים?

איך זה יכול להיראות בבית?

יותר רעב

בקבוק/הנקה בתדירות גבוהה יותר, בעיקר לכמה ימים.

יותר חוסר שקט

התינוק רוצה ידיים, מתקשה להיפרד, פחות רגוע מהרגיל.

שינוי בשינה

לפעמים יותר יקיצות/תנומות קצרות, ולפעמים דווקא יותר שינה או עייפות.

שינוי במצב הרוח

יותר בכי, פחות סבלנות, צורך ביותר מענה והרגעה.

הסימן הכי חשוב הוא לא סימן אחד. זה שילוב קטן, זמני, בתוך תינוק שבגדול מרגיש טוב. כן, גם

אם אמא כבר פחות.

02 מה עושים בזמן קפיצת גדילה?

בגדול: עונים לצורך, אבל לא הופכים 3 ימים להרגל חדש.

- ✓ אם נראה רעב אמיתי - נותנים מענה. הנקה, בקבוק, תוספת קטנה לפי הגיל והצורך.
- ✓ אם צריך יותר קרבה - נותנים ידיים, מגע, קול, נוכחות. זה לא 'פינוק'.
- ✓ שומרים כמה שאפשר על טקס שינה, חלונות ערות וסדר יום מוכר.
- ✓ אם עזרת יותר מהרגיל בלילה - כשזה נרגע, חוזרים בעדינות למה שהיה קודם.

03 ולמה לא כל שינוי הוא קפיצת גדילה?

כי לתינוקות יש עוד הרבה סיבות להשתנות. ממש הרבה.

זה יכול להיות התפתחות

התהפכות, זחילה, עמידה, חרדת פרידה, שיניים, שינוי תנומות, כניסה למסגרת, מחלה או פשוט עומס של יום.

זה יכול להיות שינה

עייפות יתר, חלונות ערות לא מתאימים, תנומה קצרה מדי, או הירדמות שתלויה בידים/אוכל/נדנדוד ואז קשה לחזור לישון לבד בין מחזורי שינה.

כלל אצבע פשוט

קפיצת גדילה אמיתית היא בדרך כלל עניין של יומיים-שלושה. אם השיבוש ממשיך מעבר לזה, לא מאבדים עשתונות ולא מאשימים אוטומטית קפיצת גדילה. יכול להיות שזו מלכתחילה היתה סיבה אחרת, ויכול להיות שזה התחיל כקפיצת גדילה ועכשיו כבר הפך לדפוס התנהגותי. ואם יש שינוי ושיבוש של למעלה משבוע - מתאפסים ומטפלים.

מה לשאול את עצמך לפני שקוראים לזה קפיצת גדילה?

- ✓ האם יש סימני מחלה, כאב, שיניים או שינוי בסביבה?
- ✓ האם חלונות הערות עדיין מתאימים לגיל ולתינוק שלי?
- ✓ האם נוצרה עזרה חדשה בהרדמה שחוזרת על עצמה כל לילה?
- ✓ האם זה באמת זמני, או שזה כבר דפוס שחוזר שוב ושוב?

אם זה כבר לא מרגיש כמו 'כמה ימים'

ואת לא בטוחה אם זו קפיצת גדילה, רגרסיה או הרגל שנוצר - אפשר לעשות סדר. כתבי לי בוואטסאפ או התחילי עם מצפן השינה.

