

דאטון וואקאטיוו קינדרן לידה ורפיון נכונה

# להיות הורים

מחיר 28 שקלים  
מס' 7000000000000000

**כך תגלו  
אם לפעוט  
שלכם יש  
בעיות ראייה  
המדריך השלם  
והמלצות  
המומחים**

**מאיזה גיל  
אפשר לתת  
לילדים  
לצפות  
בטלוויזיה?  
התשובה עשויה  
להפתיע אתכם**

**קינוחים  
לימי הולדת  
ללא סוכר?!  
פאולין שובל  
ואורן בקר  
עם המתכונים**

**מבחן  
בדיקה:  
נעלי חורף  
לילדים**

**זהירות,  
בטטה!  
איך תדעו אם  
התינוק אלרגי  
לירקות?**

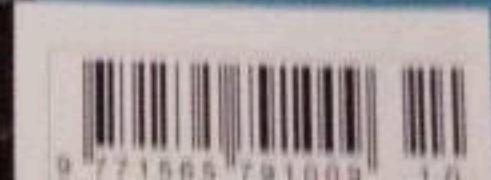
**פרק בלעדי  
מהספר "עכשיו  
אפשר להתחיל"  
מאת ורד שנבל**



## 3 במיטה 1

**על היתרונות והחסרונות  
בשינה משותפת של התינוק  
במיטה אחת עם ההורים**

**וגם המדורים:**  
\* הריון \* בריאות \*  
\* לידה \* קריירה \*  
\* תזונה \* תרבות \*  
\* מיסטיקה \* ספרים \*  
\* צעצועים \* ועוד...





# ה

הרףף אוטוטו פה, והיקיצות  
הלילות לקול בני התינוק  
מגבירות את החשק לישון איתו  
במיטה. כמה מפתה להשאיר את  
התינוק איתכם, לחוש את הגוף  
החמים והקטן לידכם, ולא לקום  
אליו בלילה הקר. במבט ראשון  
נראה שיש ללינה משותפת עם  
הפעוט לא מעט פלוסים. אחי כן  
צצות השאלות: האם היא מומלצת  
לת האם היא עלולה ←



לפניך בהנחתו האם היא מתאמת  
לכל הוריהם או לכל התינוקות לצד  
היתרונות המהותיים שבלינה בחיניים  
נפרדים יש גם יתרונות המהותיים  
ללינה משותפת. חשוב לזכור  
שהחלטה צריכה לבוא מתוך רצון  
אמיתי ולא מתוך חשש אוניס ונאשנות  
ושלא להט, עצלנות, בגלל הצורך  
לישם בכל לילה כמה פעמים.  
כנינו אל סומך "זכית להתפתחות  
תינוקות", והם חלטים ברצות יחס  
במדינה אם אתם כבר הורים לילד  
משותפת עם התינוק, חובלן להיעזר  
בטיפים שלכם, אם אתם מתלבטים,  
הכתבה תעזור לכם להחליט.  
מחם היתרונות בלינה משותפת עם  
תינוק  
התינוק יכול להתרשם מלינה משותפת  
עם הוריו. היא עשויה לרבוך את  
המעבר לחיים שמחוץ לרחם. במשך  
כתשעה חודשים התינוק היה עסוק  
המוגן בזרם אמו, מקשיב לפעיונות

**בצד:**

הקירבה הפיזית  
אל אמו מחזירה את  
התינוק לתחושה  
המרגיעה של משהו  
מוכר, וקולה ופעימות  
לבה הקצובות נוסכים  
בו שלוה וביטחון

**נצד:**

מחקרים מצאו קשר  
בין תסמונת מוות  
בעריסה ובין שינה  
במיטת ההורים.  
תינוקות שישנים  
במיטת הוריהם הם  
בסיכון גבוה יותר  
ללקות בתסמונת  
מוות בעריסה

לבה ולקולות העמומים שבחוזק.  
גבולות העולם שלו היו צרים וברורים,  
במרחק נגיעה. והנה הוא בחוזק, והעולם  
עצום ורועש. הקרבה הפיזית אל אמו  
מחזירה אותו לתחושה המרגיעה של  
משהו מוכר, קולה ופעימות לבה

הקצובות נוסכים בו שלווה וביטחון. עם  
זאת, חשוב לזכור כי לינה משותפת  
היא סיטואציה משפחתית ואינטימית,  
לפיכך חיוני שכל הצדדים ירגישו  
כה נוח. מצד אחד, היא עלולה לגרום  
התעוררויות מרובות עקב יצירת  
תלות בין האכלה להירדמות. מצד  
אחר, הנוכחות הקבועה של ההורים  
מעניקה לילד ביטחון בשלבי חרדת  
הנטישה. הוא יחוש ביטחון בשל  
נוכחותם וימשיך לישון באין מפריע.  
ומהם החסרונות?  
ככל שחולף הזמן והתינוק ממשיך  
לישון עם הוריו, היתרונות עלולים  
להיפך לחסרונות: ביטחון מתחלף  
בחוסר ביטחון - הילד לא סומך על



**שלושה במיטה אחת**

החלטתם לישון עם התינוק? יש 10  
נצד בטיחות שחובה עליכם לזכור

מסוד הטיחות מצדד באופן רשמי ש'ממלך לישון  
באופן החדר עם התינוק אי לא באותה מיטה, אם  
החלט על לינה משותפת, יש למסוד על כמה מצד  
מטות בטיחותיים

1. ממלך להחליף את המיטה החדשה הנבונה, כדי  
להימנע מסיכונים, ולהחליף את המזון להצפת ניתן  
להטיף מזה. נוסף צמוד כדי שהרעשה תהיה רכה  
המיטות.
2. אם נשארים במיטה החדשה, יש לוודא שבין המזון  
לחוש המיטה או בין הישן המיטה לקיר אין מרחקים  
שהתינוק עלול ליפול לתוכם או להיתקע בהם עם  
היה היגל או הראש. אם קיימים מרחקים כאלה, יש  
לאסום אתם באופן היטבי וביטחוני.
3. התינוק צריך לישון בין האם לקיר ולא בין האם  
לאב. הסיבה לאבא יש מדיעות פנימית גם בשינה  
לנוכחות של הילד. היא יכולה להחזיר גם מתוך שינה  
לא להתגלגל עליו. לגברים אין את המודעות הזו  
ולכן יש בכך סיכון.
4. אין להביח את התינוק לישון לצד האם בזמן שהיא  
ישנה. עליה להיות ערה ומודעת לכך שהתינוק נמצא  
לידה. אם האם ישנה, יש להעיר אותה ולוודא שהיא  
מדיעת לטיחות התינוק לידה.
5. אין לשתות אלכוהול או להשתמש בממים בלינה  
משותפת. גם תרופות מרדימות מסוכנות, שכן הן  
מטשטשות את המודעות של ההורה לנוכחות של  
הילד לצדו, מה שעלול חלילה להוביל לאסון.
6. אין לעשן סיגריות ולישון ליד הילד, שכן או  
הילדים נושמים את הדלקנים המופצים מהסיגריות  
הם מסוכנים לבריאותם.
7. אין להשתמש בכריות ובשמיכות פוך עבות ואף  
ממלך להימנע ממצעים רכים ומבוכות פרווה  
שהתינוק עלול להתקס מהם בגלל מצב של חסימת  
נתיב אודי.
8. בזמן השינה, יש להשכיב את התינוק על הגב  
בלבד.
9. יש להימנע משימוש במיטת מים כדי להימנע  
מסקיעת הראש של התינוק במזון הרך.
10. יש להימנע מחימום יתר של החדר בו ישן התינוק  
(ומטפרטורת החדר המומלצת היא 22-23 מעלות).

הורים. לעתים עלול להיווצר מצב של "החלפת אינטימיות": ישנן נשים שמחליפות את האינטימיות והמגע שהיו עם הבעל באינטימיות עם התינוק. חלקן חסות אייחשק מיני, ומשתמשות בתינוק כדי להרחיק את הבעל מהן וליצור מרחק פיזי ברור. הן

### בצד:

הלינה המשותפת מאפשרת נוחות לאם ביקיצות הלילות הנשימות ומחזורי השינה של האם והתינוק מסתכרנים, ואז קל לאם להתעורר

### נצי:

תינוק שישן במיפת הוריו מתרגל לנוכחות ההורים בזמן שהוא נרדם. כשהוא מתעורר במהלך הלילה, הוא עלול להמשיך ולהורקק לקרבת הוריו ולמיטתם כדי להירדם



צילום: מיילד שטרסמן

מסתפקות במגע, בחיבוקים ובנשיקות עם התינוק, מה שפוגע ישירות בזוגיות. כן הוזג מדגיש רחוי ולא רצוי, נוצר מרחק בין בני הזוג ומעסיק הפער בתשוקה מיניהם. אם החלטה

בעינה עומדת, חשוב לשמור את הזוגיות למרות הנוכחות של התינוק במיטה. יש להחליט יחד על תקופת זמן מוגדרת, כי אם אחד מבני הזוג מתפשר, חשוב שהוא ידע בוודאות שהלינה המשותפת תסתיים בשלב מסוים. אחרת, בין בני הזוג יישארו בעסים ויווצר ניכור.

האם התינוק חש באינטימיות שבין הוריו?

כפי שעובר כבטן אמו לא חש שהוריו מקיימים יחסי מין, כך גם תינוק בחודשי חייו הראשונים לא מודע לכך שהוריו נמצאים בסיטואציה מינית. כשהתינוק רופף פעוט ומתעורר ליד הוריו הנמצאים בסיטואציה אינטימית,

טכנית" בגישה לחדר השינה - לא רוצים להעיר את התינוק. וכמוכן, נפגמת היכולת לקיים סיטואציה אינטימית בנוכחותו. המצב עשוי להיות שונה אצל משפחה שבחירה בלינה משותפת ומנהלת סגנון הורות מותאם לכך. משפחה זו רואה בלילה ובשינה זמן אינטימי משפחתי ולא דווקא זוגי. את האינטימיות ההורים מממשים בזמנים ובדרכים אחרות. כך או כך, חשוב שהילד יישן לצד האם ולא בין ההורים, ובכך לא יהווה "חרצץ" ביניהם.

שינה של תינוק במיטת ההורים עלולה לפגוע בזוגיות אם קיימים חילוקי דעות לגבי לינת התינוק במיטת

עצמו שיידע להירדם לבד. הוא אף עלול להרגיש לא בטוח ללא הוריו לצדו, וקיים סיכוי שהוא יצמח להיות תלותי. נוסף על כך, הזמן הממושך שבו הופרעה האינטימיות של ההורים עלול ליצור מתחים ביניהם. גם לכך יש השלכות פוגעניות, הן על הפעוט והן על הזוגיות.

מה החשלוכות של נוכחות התינוק במיטת ההורים על הזוגיות? זה תלוי בהורים. אצל הורים שלא מתחברים ללינה משותפת ונסחפים לכך עקב הסיטואציה, קיים סיכוי שהזוגיות תיפגע. זאת מעצם העובדה שהלינה המשותפת לא נעשתה מבחירה שלמה. קיימת גם "פגיעה