

תוכן עניינים

1	תקציר
1	פרק 1: מבוא
1	1.1 שינה
2	1.2 הפרעות שינה בינקות
3	1.3 שיטות למדידת איכות השינה
3	1.4 מזג
4	1.5 הקשר בין שינה למזג
6	1.6 ראשית ההליכה
7	1.7 סיכום רציונל
8	1.7.1 שאלות המחקר
8	1.7.2 השערות המחקר
9	פרק 2: שיטה
9	2.1 משתתפים
9	2.2 גיוס וקריטריון השתתפות
9	2.3 כלי הערכה
9	2.3.1 שאלון פרטי רקע והתפתחות (נספח 1)
9	2.3.2 שאלון מזג (נספח 2)
10	2.3.3 שינה
11	2.3.4 ניתוח הנתונים
12	פרק 3: תרומה צפויה של המחקר
13	ביבליוגרפיה
20	נספחים
20	נספח 1 - שאלון פרטי רקע והתפתחות
24	נספח 2 - שאלון מזג
27	נספח 3 - Infant Sleep Questionnaire – ISQ
30	נספח 4 - יומן מעקב ערב-לילה
32	נספח 5 - שאלון הרגלי השינה (Morell, 1999) למילוי על ידי האם

פרק 1: מבוא

מטרת מחקר זה הינה לבחון את הקשר בין איכות השינה לבין מאפייני מזג התינוק בעת התפתחות מוטורית מואצת - תחילת רכישת ההליכה. תהליך השינה הנו תהליך קריטי להתפתחות תקינה של התינוק, בריאותו הרגשית ותפקוד מערכת החיסון שלו (Davis et al., 2004). כאשר התינוק מגיע לגיל חצי שנה מתחיל תהליך התארכות מקטעי השינה, מעגל הערות-שינה של התינוק עובר מהיותו מבוסס על תחושת רעב ושובע אל מעגל סירקדיאני הנלמד על ידי רמזים חברתיים וזמני אור וחושך. ככל שגיל התינוק עולה הולכת שנתו ומתייצבת (Ficca et al., 1999).

מאפייני המזג יציבים יחסית ונשמרים עקביים לאורך שנתו הראשונה של התינוק (Bornstein et al., 2015). ישנם חוקרים הטוענים כי איכות השינה משפיעה על מזג התינוק, וכי קשיי ויסות של מעגל ערות-שינה עלולים ליצור השלכות המתפרשות כמזג קשה (Goodnight et al., 2007; Sadeh, 1994). לעומתם, ישנם חוקרים הטוענים כי המזג הוא הגורם המשפיע על איכות השינה ומזג קשה מהווה גורם סיכון לפיתוח קשיי ויסות מעגל ערות-שינה (Touchette et al., 2009).

על פי Atun-Einy & Scher (2016) תינוקות הרוכשים מיומנויות מוטוריות מוקדם יחסית סובלים יותר מקשיי שינה בהשוואה לתינוקות הרוכשים את המיומנות המוטורית בשלב מאוחר יותר. כאמור, הקשר בין איכות השינה לבין מאפייני המזג מבוסס היטב בספרות המחקרית, המחקר הנוכחי בא לבחון האם קשר זה מתקיים גם בעת רכישת ההליכה.

1.1. שינה

כיום שינה מוגדרת לא רק כהיעדר ערות, אלא כתהליך נירופיסיולוגי ופעילות אקטיבית של המוח (Bathory & Tomopoulos, 2017). שינה איכותית במהלך השנים הראשונות לחיים הינה חיונית להתפתחות תקינה, גדילה, רווחה נפשית ואף קשורה לבריאות בבגרות. מהספרות המחקרית עולה כי לשינה ישנו תפקיד משמעותי במסלול ההתפתחות של התינוק, ובפרט קשורה בתפקודו הרגשי, החברתי והקוגניטיבי. לפיכך, ניתן להחשיב שינה איכותית כמקור חוסן ואילו שינה לקויה כגורם סיכון (Bernier et al., 2014). שינה איכותית נחשבת כמקור חוסן משום שהיא מהווה מנבא קריטי להתפתחות תקינה בגיל הרך. שינה איכותית בלילה מקדמת התפתחות עצבית ומאפשרת מצב ערני ביום, המאפשר למידה. כמו כן, שינה איכותית נמצאה קשורה לציונים גבוהים במבחן ביילי, מבחן המבקש להעריך כישורי מוטוריקה גסה ועדינה, שפה והתפתחות קוגניטיבית בקרב תינוקות ופעוטות בגילאים 3-0 שנים (Philbrook & Teti, 2016).

משך השינה ואיכותה משתנים לאורך השנים, בפרט בחמש השנים הראשונות לחיים. תינוקות בני ימים ושבעות ספורים מבליים כ-80% מהזמן בשינה ומרבית הילדים בגיל הרך מבליים לפחות כמחצית מהזמן בשינה (Bathory & Tomopoulos, 2017). תהליך התארכות מקטעי השינה והעברת רוב השינה לשעות הלילה מתחיל בחצי השנה הראשונה לחיים, כאשר מעגל הערות-שינה של התינוק עובר מהיותו מבוסס על תחושת רעב ושובע אל מעגל סירקדיאני הנלמד על ידי רמזים חברתיים וזמני אור וחושך. ככל שגיל התינוק עולה הולכת השינה ומתייצבת, כך שהתינוק מסוגל לשמר פרקי שינה ארוכים יותר (Ficca et al., 1999). למרות שיפור ביציבות השינה נמצא כי בממוצע תינוקות מתחת לגיל שנה מתעוררים שלוש פעמים במהלך הלילה. עוד נמצא כי תינוקות צעירים יותר נוטים לבכות לאחר ההתעוררות ולרוב זקוקים לעזרה חיצונית על מנת להירדם חזרה, בעוד שתינוקות בוגרים יותר נרדמים חזרה בכוחות עצמם (Anders, 1978; Anders & Keener, 1985).

Chaput ואח' (2017) דנים במאמרם בהתפתחות השינה במהלך הילדות. נראה כי מיומנות ויסות שינה-ערות הינה יכולת שמתחילה להתפתח בסביבות גיל 10-12 שבועות, כאשר השינה מתייצבת ומתרחשת בעיקר בלילה. ילדים ממשיכים לנמנם במהלך היום בגילאי שנה עד ארבע אך העוררות הלילית הופכת לנדירה יותר. תינוקות לאחר לידתם ישנים שעות רבות הן ביום והן בלילה, כך שילוד ישן כ-16 שעות ביממה עם קיטועים בכל 3-4 שעות (Anders et al., 2000).

ביסוס דפוס שינה-ערות מאורגנים מושפע משני תהליכים: ייצוב וויסות - שני תהליכים ביופסיכוסוציאליים הנמצאים באינטראקציה זה עם זה. ייצוב מתייחס להתפתחות ההדרגתית של דפוס יומי של פרקי שינה ארוכים במהלך הלילה ופרקי ערות ארוכים במהלך היום. ויסות הוא התהליך בעזרתו התינוק משפר את יכולתו לשלוט במצב העוררות שלו. בנוסף על כך, הוויסות הוא זה המאפשר לתינוק להירדם ללא עזרה הן בתחילת השינה והן לאחר התעוררות באמצע הלילה. יכולת הוויסות העצמי במהלך הלילה הומשגה כ"הרגעה עצמית" (self soothing) (Anders & Keener, 1985). נמצא כי תינוקות בעלי יכולת הרגעה עצמית בגיל שנה סובלים פחות מבעיות שינה בגיל שנתיים (Gaylor et al., 2001).

1.2. הפרעות שינה בינקות

ביסוס דפוסים מאורגנים של ערות ושינה בקרב תינוקות נחשב לאבן דרך חשובה בהתפתחותו המוקדמת של האדם. חוסר הצלחה לבסס דפוסים אלה עלול להוביל לבעיות בשינה, הנפוצות ביניהן הן קשיי הירדמות והתעוררויות במהלך הלילה. שתי הבעיות קשורות ליכולתו של התינוק להרגיע את עצמו בשלב המעבר לשינה. בעיות שינה אלה הן שכיחות ומופיעות בקרב כחמישית מאוכלוסיית התינוקות (Johnson, 1991; Mindell, 1993; Pollock, 1994; Wolke et al., 1995). בנוסף על כך, בעיות שינה נטות לעיתים קרובות להתמשך גם כאשר התינוק הופך פעוט ובגיל הילדות המוקדמת (Kataria et al., 1987; Gaylor et al., 2001; Zuckerman et al., 1987).

לרוב, שינה איכותית מוגדרת כשינה רציפה במהלך הלילה ואילו שינה לקויה מאופיינת בשעת הירדמות מאוחרת, זמן שינה קצר ושינה לא רציפה (Mindell et al., 2017). לא כל התינוקות מצליחים להסדיר את שנתם. סקרים מראים כי 20-30 אחוזים מהתינוקות סובלים מהתעוררויות מרובות ו/או ממושכות במהלך הלילה, גם לאחר השנה הראשונה לחיים. שינה כזו מביאה למחסור במשאבים רגשיים כאשר הפעוט נדרש להתמודד עם אתגרים (Beltramini & Hertzog, 1983; Sadeh, 2004).

שינה לקויה בעלת הפרעות רבות עלולה לעכב תהליכי התפתחות מוחיים ויכולות קוגניטיביות, בעיקר בשנים הראשונות לחיים, וכך עלולה לפגוע בתפקודו של הפרט. נראה כי ילדים בעלי שינה לקויה מביעים קושי בביצוע משימות הדורשות תפקודים ניהוליים, קרי עיכוב תגובה ואימפולסיביות וכן הם עלולים לגלות יותר בעיות התנהגות, בדגש על מוחצנות וקושי בעיכוב וויסות רגשות (Galland et al., 2012). כמו כן, שינה לקויה ובפרט שינה לא רציפה או שעת הירדמות מאוחרת, נמצאה קשורה לבעיות הפנמה בקרב פעוטות בגילאים 3-18 חודשים. פעוטות אלו ביטאו התנהגות יותר נסוגה וחרדתית, בהשוואה לפעוטות בעלי שינה איכותית יותר. לפיכך, ניתן להבין מהממצאים כי שינה לקויה עלולה להוות גורם סיכון עבור הפעוט. השלכות של שינה לקויה באות לידי ביטוי באופנים שונים בקרב תינוקות. אצל חלקם הדבר יתבטא בפעילות יתר ופעילות לא מותאמת, ואילו אצל אחרים ההשלכות יתבטאו בהתנהגות חרדתית ונסיגה חברתית (Mindell et al., 2017).

גורם אחד הקשור לשינה לא רציפה הינו עוררות פיזיולוגית המתרחשת במהלך הלילה ובין מעגלי השינה. אותה עוררות עלולה להפריע למהלך של שינה רציפה, בעיקר אם התינוק לא מצליח להירדם בחזרה ולעבור למעגל השינה הבא. סביר כי תינוקות שלמדו להרדים את עצמם לבד יצליחו להירדם בחזרה