



שיטות לשיפור השינה בילדים בספקטרום האוטיסטי

מדריך להורים



These materials are the product of on-going activities of the Autism Speaks Autism Treatment Network, a funded program of Autism Speaks. It is supported by cooperative agreement UA3 MC 11054 through the U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital.

Translated by Dr. Yair Sadaka, Child Developmental Center Beer Sheva, MOH

מתורגם על ידי דר יאיר צדקה, המכון להתפתחות הילד של משרד הבריאות באר שבע



בעיות שינה שכיחות מאוד בילדים בספקטרום האוטיסטי (ASD).

בחוברת זו מידע להורים, שנועד לספק אסטרטגיות כדי לשפר את השינה של הילד שלכם (ואולי גם את השינה שלכם...)

ההצעות בחוברת זו מבוססות על מחקר וניסיון קליני של מומחים בתחום השינה. אסטרטגיות אלה מתאימות לילדים בכל הגילאים. ההצעות עשויות לעזור לילדכם להירדם ביתר קלות ולשפר את איכות השינה שלהם בלילה.

ילדים הסובלים מבעיות בשינה או שינה לא מספקת במהלך התפתחותם, עשויים לסבול מישנוניות בשעות היום, בעיות למידה ובעיות התנהגות כגון היפראקטיביות, חוסר תשומת לב ותוקפנות. מחקרים שנעשו לאחרונה בילדים עם ASD מדגימים כי ילדים עם קשיים בשינה יסבלו יותר מקשיי התנהגות, בהשוואה לילדים שישנים טוב.

בחוברת, מידע שעשוי לסייע במגוון קשיים הקשורים בשינה כגון:



כדי לעזור לילד שלכם לישון טוב יותר, חשוב לטפל בהרגלי השינה שלו. יש להתייחס ל תנאי השינה של הילד, הכוללים את החדר בו הוא ישן, שלבי הכנת הילד לשינה ומה עושים במקרה בו הילד מתעורר במהלך הלילה.

על פי הדיווחים, כ-80% מהילדים עם ASD סובלים מבעיות שינה כגון:

- קושי להירדם
- יקיצות חוזרות לאורך הלילה
- ערות ממושכת לאורך הלילה
- התעוררות מוקדמת מידי בבוקר

בעיות אחרות כגון הרטבה בלילה, נחירות, הפסקות נשימה או פרכוסים דורשים התייחסות מקצועית שלא תידון במסגרת חוברת זו.

הורים רבים יכולים לעזור לילדיהם לפתח דפוסי שינה טובים יותר על ידי אימוץ הרעיונות הנידונים בחוברת זאת. בבחירת תוכנית שתשפר את השינה של ילדכם, חשוב לקחת בחשבון את הדברים הבאים:

- בחרו בהצעות שיכולות להשתלב עם אורח החיים של המשפחה שלכם.
- התחילו ביישום התכנית שבחרתם יחד, רק כאשר יש לכם זמן ואנרגיה לנסות אותם לאורך תקופה ולבחון את השפעתם.
- נסו שינוי אחד, ראו תוצאות ולאחר מכן בהדרגה נסו לשלב שינויים אחרים.
- היו סבלניים. לעיתים נדרשת התמדה של למעלה משבועיים, עד שרואים שינוי.

כמה שעות שינה צריך הילד שלכם?

ילדי גן צריכים כ-11-12 שעות שינה בעוד שילדי בית ספר צריכים כ-10-11 שעות שינה. ילדים בספקטרום האוטיסטי לעיתים צריכים פחות שעות, ואין טעם לשים אותם מוקדם מידי במיטה.



סביבת שינה מתאימה

המקום והתנאים בהם הילד ישן מאוד חשובים לאיכות השינה שלו. נסו לגרום לכך שהילד יירדם באותו המקום ובאותם התנאים מדי לילה עד כמה שאפשר.

סביבת שינה נוחה: חדר השינה צריך להיות נוח ככל האפשר לילד. לא חם או קר מידי, לא רועש ולא מואר. חדר השינה צריך להיות חשוך, אך אם הדבר מגביר את נוחיות הילד ניתן להשאיר אור חלש דולק במשך כל הלילה. אם יש תאורת רחוב או שמש חזקה בשעות הבוקר המוקדמות כדאי לשקול להוסיף וילונות אטומים לכיסוי החלונות.

חדר השינה צריך להיות שקט: בזמן הכניסה לשינה ולאורך הלילה צריך לשמור על סביבה שקטה. יש למנוע מקורות רעש כגון רדיו, טלוויזיה, דיבור או מוסיקה כיוון שהפסקתם עשויה לגרום להתעוררות הילד. יש ילדים להם "רעש לבן" עוזר לשמור על שינה. הכוונה היא לצליל קבוע מונוטוני הנמשך לאורך כל הלילה כמו רעש ממאוורר העשוי לחסום רעשים ממקורות אחרים.

קחו בחשבון את הסביבה: ילדים עם ASD עשויים להיות עם רגישות חושית מוגברת. הם עשויים להיות יותר רגישים לרעשים מהסביבה הביתית, הם עשויים להגיב אחרת למרקם של השמיכה או של הפיג'מה. נסו להבין מה יותר מתאים לילד: פיג'מה רפואה או כזאת שעוטפת את הגוף, שמיכה קלה או כבדה.



חשוב לנסות ולשמור על אחדות בין ההורים והמטפלים באופן בו מכינים את הילד לשינה. ככל שאתם מצליחים לשמור על אותה השגרה בכל לילה ולילה כך יהיה קל יותר לילד להירדם.

שגרה קבועה בכניסה לשינה:

טקס הכניסה לשינה צריך להיות קצר, קבוע וצפוי ככל האפשר. הרגלים טובים הינם כאלה שילמדו את הילדים להירגע, ולהיות מוכנים לשינה. ההרגלים צריכים להתאים לילד שלך. השמירה על טקס קבוע מידי לילה תעזור לילד שלכם להירגע ולהירדם.

הימנעו מפעילויות כגון צפייה בתכניות טלוויזיה או במשחקי מחשב מעוררים, כדאי להימנע מאורות בוהקים, מוזיקה רועשת, פעילות מעוררת כגון ריצה או קפיצה.

התחילו את ההכנה לשינה כ-15-30 דקות לפני השינה. ילדים צעירים יותר צריכים זמן הכנה קצר (עד גיל שנה 15 דק') וככל שהילד גדל מאריכים את משך ההכנה לשינה. אולם בכל מקרה רצוי שההכנה לשינה לא תארך למעלה מ-60 דקות.



כמה המלצות פשוטות לטקסי שינה אפקטיביים:

- כדאי לערוך את ההכנה לשינה בחדר בו הילד ישן כשהחדר שקט
- ככל שמקיימים את שגרת השינה באותו הסדר ובאופן קבוע כך יותר קל לילד להירדם
- לילדים קל יותר לעקוב אחר סדר הפעולות הקבועות באופן ויזואלי. ניתן להציג רשימת תמונות ובה סדר הדברים הקבוע לפני השינה (ראו למטה). רשימה כזאת עוזרת לילד להבין שרצף הפעולות חוזר על עצמו בכל יום באותו הסדר, בנוסף, זה מסייע לבני משפחה או מטפלים לבצע את הפעולות בסדר קבוע.
- לילדים אשר מתקשים להשתמש בתמונות, ניתן להשתמש בחפצים. כל פעולה מרצף הפעולות של ההכנה לשינה תיוצג באמצעות חפץ אשר בו משתמשים במהלך אותה הפעולה
- גלו אילו פעילויות מרגיעות ואילו פעילויות מעוררות עבור ילדכם. לדוגמה מקלחת עשויה להיות מעוררת עבור ילד אחד או מרגיעה לילד אחר. פעילויות הנחוצות כמעוררות עבור ילדכם כדאי לבצע מוקדם יותר בערב, בעוד שפעילויות מרגיעות כדאי לכלול בטקס ההכנה לשינה.

דוגמא לטקס הכנה לשינה והמחשה בתמונות



ללבוש פיג'מה



שירותים



לשטוף ידיים



לצחצח שיניים



לשתות מים



לקרוא סיפור



להיכנס למיטה



לישון

הפכו את ההכנה למרגיעה, קצרה וצפויה

הפכו את ההכנה למרגיעה, קצרה וצפויה



שימרו על לוחות זמנים קבועים

קבעו מהי השעה בה הולכים לישון.. ונסו לעמוד בכך. כדאי לנסות ולקבוע את שעת השינה ואת השעה בה מתעוררים (בהתאם לאורך חיי המשפחה), ולהתמיד בכך לאורך כל ימות השבוע. כדאי לבחור בזמן התואם לגיל הילד. שעת השינה צריכה להיות כזאת שמתאימה גם לכם כך שתוכלו לשמור עליה מידי לילה. אם מסיבות מסוימות נעשה שינוי משמעותי בלוחות הזמנים נסו להעריך את ההשפעה שהייתה לכם על הילד שלכם. יתכן שתצטרכו לעבור ללוח זמנים חדש או לחזור ללוח שהיה.



הזמן הנכון: בילדים רבים (וכך גם מבוגרים) לעיתים כשעה לפני השינה מתמלאים באנרגיה שדועכת קצת אחר כך לקראת שינה. לכן, כניסה מוקדמת מידי למיטה עשויה לגרום לקושי בהרדמות. אם לילד לוקח יותר משעה להירדם, נסו לדחות את שעת השינה ב 30 עד 60 דקות וראו אם יש לכם השפעה על משך ההרדמות.

וכשהם גדלים.. שעת השינה תלך ותתאחר כשהם גדלים, אבל היא תמיד צריכה להיות כזאת שמאפשרת לילד שלכם שינה מספקת בכל יום. ילדים גדולים נוטים ללכת לישון מאוחר יותר ולהתעורר מאוחר יותר בסופי שבוע. השתדלו שלא לאחר את שעת השינה ושעת היקיצה שלהם ביותר משעה, לאורך סופי השבוע

מתעוררים מוקדם: גם כאשר הילד שלכם הולך לישון לפעמים בשעה מאוחרת, הקפידו לשמור על השעה בה הוא מתעורר ולא יותר משעה מאוחר יותר. למרות שנדמה שטוב לתת לילד "להשלים שעות", ככל ששעת ההתעוררות קבועה יותר, כך השינה תהיה טובה יותר.



שינה במשך היום: אם הילד שלכם צעיר ועדיין ישן לאורך היום, שמרו על תנומות היום בזמנים קבועים. במידה וזה מתאפשר, התנומה צריכה להיות בחדר השינה של הילד. העירו את הילד לפני 16:00 במידה וישנה שנת אחר צהריים אחרת יהיה לו מאוד קשה להירדם בלילה. אם הילד עבר את הגיל בו הוא ישן שנת צהרים, נסו להימנע מכך אלא אם הוא חולה. עבור ילדים גדולים יותר, שינה בצהריים עשויה להקשות על שנת הלילה.

ומה עם אוכל? דבר נוסף שחשוב מאוד בשגרת השינה של ילדכם, הוא זמני הארוחות. הילד אמור לאכול את ארוחת הבוקר בכל יום בערך באותה השעה, גם בסופי השבוע. בסוף היום רצוי להימנע מארוחות כבדותבשעה מאוחרת. מצד שני, נשנוש קטן כמו פרי, או מעדן עשוי לעיתים לעזור לילד שלכם להירדם יותר בקלות



בוקר טוב השמש זורחת, לילה טוב ירח: חשפו את הילד לאור היום בבוקר, והחשיכו את החדר בשעות הלילה כדי לעזור ולשמור על הרגלי שינה קבועים. כשהילד מתעורר בבוקר תנו לאור השמש הטבעי לחדור מבעד לחלון. אם בשעת ההכנה לשינה של הילד השמש עדיין זורחת, עמעמו את האור באזור בו הוא מתארגן ודאגו להחשיך את חדר השינה.



למדו את הילד להירדם בכוחות עצמו

	למה חשוב שהילד שלכם יצליח להירדם לבד? ילדים ומבוגרים מתעוררים באופן טבעי מספר פעמים לאורך הלילה. בכל פעם שאנחנו מתעוררים, אנחנו מוודאים שאנחנו בסביבת השינה הטבעית לנו וחוזרים לישון. יקיצות אלו קצרות כל כך, עד כי בדרך כלל איננו זוכרים אותן בבוקר. אם הילד שלכם לא מסוגל להירדם בכוחות עצמו, בכל פעם שהוא יתעורר, יהיה לו מאוד קשה לחזור לישון ללא העזרה שלכם. אם הוא ידע כיצד להירדם לבד, הוא יצליח לחזור לישון גם מיקיצות אלה, ללא העזרה שלכם, ובבוקר הוא יקום רענן יותר (וכך גם אתם..).
---	---

איך מלמדים אותם לישון לבד?

ממש כפי שהילדים שלכם למדו לישון בעזרתכם, כך תצטרכו ללמד אותם לישון לבדם. זה צריך להיעשות בהדרגה ולאורך מספר שבועות. לדוגמה אם אתם בדרך כלל שוכבים בסמוך לילד, ניתן לשנות את התבנית למשך כמה לילות לישיבה במיטה, ולאחר מכן לישיבה על כיסא סמוך. בהמשך הרחיקו בהדרגה את הכיסא מהמיטה מעט בכל לילה, עד להוצאת הכיסא מהחדר. בזמן ביצוע שינויים אלו, הפחיתו את תשומת הלב הישירה שאתם נותנים לילד בדיבור ובמבט.

כשהצלחתם לצאת מחדר השינה של הילד, גם אם איננו ישן או מביע מורת רוח המתינו כמה דקות בטרם אתם ניגשים אליו. כשאתם בחדר, היו שם לזמן קצר (פחות מדקה) ונסו למעט במגע פיזי, או בשיחה (נניח חיבוק קצר ודי). אפשר לומר בעדינות אך בנחישות "זה הזמן לישון אתה בסדר גמור, לילה טוב" ולעזוב את החדר.

אם צריך לחזור שוב לחדר, נסו להמתין מחוץ לחדר זמן ארוך יותר בכל פעם, והמשיכו להקפיד על ביקורים קצרים. ברגע שהילד לומד להירדם לבד, ניתן להשתמש באותה השיטה כשהוא מתעורר בלילה או אם התעורר מוקדם מדי בבוקר.



כרטיס לילה טוב- כלי עזר

כרטיס לילה טוב, הינו כלי שיכול לעזור לילדים גדולים יותר. הכרטיס או כל דבר אחר עליו תחליטו, יכול לשמש את הילד כשהוא מתעורר בלילה. הוא יכול להשתמש בזה פעם אחת בכל לילה כדי לקבל מכם משהו קצר כמו חיבוק מים וכו'.

צריך להסביר לילד שבכרטיס משתמשים פעם אחת בכל לילה, ולאחר השימוש מקבלים את הכרטיס בלילה הבא לשימוש חוזר.

במידה ולא נעשה שימוש בכרטיס לאורך לילה שלם ניתן לקבל עבורו מתנה בבוקר. אפשר לתת לילד מדבקה בכל בוקר וכאשר הוא אוסף מספר מסוים של מדבקות, הוא יקבל מתנה מיוחדת. המתנות יכולות להיות פשוטות או להיות פעילות משותפת שהילד אוהב.



מעודדים פעילויות התומכות בשינה

קפאין באוכל:

קפאין הינו מעורר ועשוי לגרום לערנות ולכן להוביל לכך שהילד שלכם לא ישן טוב במהלך הלילה. ההשפעה של הקפאין על הגוף נמשכת בין שלוש לחמש שעות ולעיתים אף למשך 12 שעות! אם התזונה של ילדכם מכילה קפאין (כמו שוקולד, קפה, תה, או שוקו, משקאות מוגזים עם קפאין) בשעות אחר הצהריים והערב, עשויה להיות לכך השפעה על הכניסה לשינה. יש ילדים שבכדי לישון היטב נדרשים להימנע לגמרי מקפאין, אף שרוב בילדים מצליחים לישון במידה והחשיפה נמנעת בשעות אחר הצהריים והערב.

פעילות גופנית:

פעילות גופנית לאורך היום עוזרת לילד לישון טוב יותר לאורך הלילה. ילדים ומבוגרים פעילים נרדמים וישנים טוב יותר. אם הילד שלכם לא משתתף בפעילות ספורטיבית בבית הספר, נסו לעשות זאת בבית.

יש לדאוג לכך שהפעילות הספורטיבית תעשה מוקדם לאורך היום, כיוון שפעילות גופנית מעוררת בסמוך לזמן השינה עשויה דווקא להקשות על השינה. כל פעילות פיזית מאומצת צריכה להסתיים שעותיים-שלוש שעות לפני השינה.

מה עם הילדים האחרים שלנו?

משפחות רבות מעוניינות לדעת כיצד שינויים בהרגלי השינה של ילד אחד עשויים להשפיע על הילדים האחרים. לעיתים קרובות, ההשפעה שיש להרגלי שינה עקביים משפיעה לטובה על כל המשפחה.

נרתמים לעזרה: כדאי לחשוב על דרכים בהם אחים יכולים לעזור האחד לשני להירדם. אם כל הילדים משתמשים בלוח ויזואלי לטקס שינה, זה עוזר לילד עם הקושי בשינה ללמוד להשתמש בלוח זה. כאשר כל המשפחה נצמדת לרוטינה קבועה, קל יותר לילד עם הקושי בשינה לרכוש את ההרגלים הנכונים.

משחקים ביחד: חשוב לחשוב על הפעילויות המשותפות בסמוך לשינה. במידה ומשחקים יחד, כדאי לבחור פעילויות מרגיעות ומכינות לשינה.

שעות שינה אישיות: במשפחות מסוימות קל יותר לקבוע שעות שינה מעט שונות לכל ילד, כך יש זמן להורים לתשומת לב של "אחד על אחד" לכל ילד לפני השינה. אם הילדים שלכם הולכים לישון בשעות שונות, נסו לשלוט ברעשי סביבה כך שלא יפריעו לילד המתקשה להירדם.

סביבת השינה: ישנם ילדים להם קל יותר לישון בחדר משלהם, בעוד שלאחרים יותר קל לישון באותו החדר יחד עם אח או אחות. במידה ומתאפשר בדקו מה יותר מתאים לילד שלכם.

עשינו הכל ושום דבר לא עוזר

אם למרות שניסיתם ליישם את ההמלצות הילד עדיין סובל מהפרעות שינה, יש להגיע למרפאת שינה. כדאי לבחון סיבות רפואיות שעשויות לגרום לקושי בשינה, ולבחון את הצורך בטיפול תרופתי העשוי לעזור לילד לישון טוב יותר. מלטונין נמצא יעיל במחקרים שונים וכך גם תרופות אחרות לסייע בשינה. בתרופות אלה יש לעשות שימוש עם מעקב של רופא מומחה.



RESOURCES

The Autism Speaks Family Services Department offers resources, tool kits, and support to help manage the day-to-day challenges of living with autism www.autismspeaks.org/family-services. If you are interested in speaking with a member of the Autism Speaks Family Services Team contact the Autism Response Team (ART) at 888-AUTISM2 (288-4762), or by email at familyservices@autismspeaks.org

ACKNOWLEDGEMENTS

This document was developed by Shelly K. Weiss, MD, FRCPC, Child Neurologist at the Hospital for Sick Children (SickKids), University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada, and Beth Ann Malow, MD, MS, Neurologist and Director of the Sleep Disorders Program of Vanderbilt University, Nashville, Tennessee, as a product of the Autism Treatment Network (ATN), a program of Autism Speaks. The valuable assistance of the members of the ATN Sleep Committee in reviewing this document, including Terry Katz, PhD, Psychologist, University of Colorado School of Medicine, and Kim Frank, M.Ed, Educational Consultant, Vanderbilt University, is gratefully acknowledged. The bedtime pass concept was developed by Dr. Patrick Friman (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999)

This document was edited, designed, and produced by Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health communications department. We are grateful for review and suggestions by many, including by families associated with the Autism Speaks Autism Treatment Network. This publication may be distributed as is or, at no cost, may be individualized as an electronic file for your production and dissemination, so that it includes your organization and its most frequent referrals. For revision information, please contact atn@autismspeaks.org

These materials are the product of on-going activities of the Autism Speaks Autism Treatment Network, a funded program of Autism Speaks. It is supported by cooperative agreement UA3 MC 11054 through the U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the MCHB, HRSA, HHS

התרגום בוצע על ידי צוות המכון להתפתחות הילד של משרד הבריאות בבאר שבע בניהול דר יאיר צדקה. ברצוני להודות לכל המשתתפים בעריכה: שירה רוטנר, קרן מרציאנו, שירן כחלון, וסמדר זיו, סופי פוזנר, טלי זק וצוות הפסיכולוגים יעל אהרוני מאייר, רעות גרנות הלוי, יוליה אלפרין, וקרן לפידות מאייר, נירה קרבר וצוות הפיזיותרפיסטים שלומית נסים גזית, תמר שאקי, אפרת רוזנברג, מיכל אור ברונשטיין, ולריסה ניקיטין.