

כמה אפשר כבר לישון??

כמות מספקת של שעות שינה היא מרכיב חיוני באורח חיים בריא.

כמה שעות שינה צריכים הילדים שלנו ובכמה אנחנו יכולים להסתפק בלי לשלם מחיר בריאותי?

לשינה בכמות מספקת, בכל גיל, תפקיד משמעותי בשמירה על הבריאות. אצל ילדים מתווספים גם תפקידים נוספים הקשורים להתפתחות תקינה, קוגניטיבית והתנהגותית, גדילה ועוד שורה ארוכה של ממדים חשובים אחרים. היום כבר כמעט כל המומחים מסכימים כי מחסור בשעות שינה בכל גיל, עלול לפגוע בבריאות הפיזית והנפשית, וכן האטת והפחתת יעילות תהליכי חילוף חומרים בגוף הגורמת לרעב מוגבר, להשמנה, ולעלייה בסיכון למחלות לב וכלי דם.

מהי כמות מספקת של שעות שינה?

האיגוד האמריקני לרפואת שינה, American Academy of Sleep Medicine פרסם טבלת המלצות לכמות שעות השינה הנדרשות בקבוצות הגיל השונות, ביממה:

- 0-3 חודשים, יילודים 14: עד 17 שעות
- 4-11 חודשים, תינוקות 12: עד 15 שעות
- גילאי 1-2, פעוטות 11-14: שעות
- גילאי 3-5, ילדי גן 10-13: שעות
- גילאי 6-13, ילדי בי"ס 9-11: שעות
- גילאי 14-17, נוער 8-10: שעות
- גילאי 18-64, מבוגרים 7-9: שעות
- גילאי 65+, וקשישים 7-8: שעות

המלצות ייחודיות לילדים

בנייר עמדה משותף של החברה הישראלית לחקר השינה והאיגוד הישראלי לרפואת ילדים שהתפרסם ב-2016, תהליכים המתרחשים בגוף בזמן שינה הם "הכרחיים להתפתחות הפיזית, הנפשית והשכלית וכן לתהליכי הטמעת הזיכרון ורגשות בילדים כמו במבוגרים והם משפיעים על תפקוד הילד במהלך היום. עוד נכתב כי "מחקרים מהעולם ומישראל הראו שחסך שינה פוגע בזיכרון, ביכולות הקוגניטיביות, בריכוז ובביצועים ומוביל לפגיעה בהישגים בלימודים בעיקר בחטיבות הביניים ובביה"ס התיכון."

להארות, שאלות והצעות, עדי לנגר