



המדריך ללימוד הרדמות עצמאית ושינה רצופה

מאת יקירה גז

יועצת שינה לתינוקות תומכת הנקה





איך ללמד הרדמות עצמאית

נעים מאוד, אני אימא לאורי בן 3.9 ומיכל בת 9 חודשים.

עם אורי חוויתי הרבה קשיים בהרדמות והיו המון יקיצות בלילה.

אורי נרדם כמעט בלעדית בהנקה.

חיפשתי דרך ללמד אותו להירדם עצמאית, לא להפסיק להניק ולא לתת לו לבכות בחדר.

הגעתי לשיטת לילה טוב, למדתי שיטה שעובדת, והיום אני עוזרת למשפחות נוספות.

פה אני נותנת לכם את האפשרות לקבל את הכלים המתאימים כך שתוכלו להתחיל לשנות את ההרגלים ולישון טוב יותר גם אתם.

הירדמות עצמאית ניתן ללמד מגיל 5 חודשים, מכיוון שרק בגיל 5 חודשים יש מספיק הורמון שינה, מלטונין, להרדמות עצמאית.

בלי עיכובים נוספים בואו נתחיל.

אז.. למה יש בעיות שינה? ..למה לילד קשה להירדם?

השינה שלנו מורכבת ממחזורים, מחזור נע בין 40 דקות אצל קטנטנים ועד לשעה וחצי אצל מבוגרים. כאשר ילד נרדם עם עזרה כלשהי: בקבוק /ידיים/ מוזיקה, הוא מפתח תלות לגורם הזה בכדי להירדם. וכאשר הילד מתעורר בין מחזורי שינה, הוא יצפה לאותה עזרה של אותו גורם התלות כדי לחזור לישון שוב במהלך הלילה.

בנוסף, פעמים רבות ילדים מפתחים עמידות לאותו גורם תלות. מה זה אומר? אם הילד היה נרדם תוך 5 דקות על הידיים, מתחילים להיות קשיים, ההרדמה מתארכת, השיטה כבר לא עובדת וזה כבר לא עובד רק "ידיים" ואתם מתחילים לנסות דברים נוספים, לדוגמא, לקפץ על הכדור פיזיו, זאת אומרת שהילד פיתח עמידות לגורם התלות.

הדרך הנכונה ביותר ללמד אותו להירדם באופן עצמאי היא ללא שום גורם חיצוני.

אז איך עושים את זה:

- 1. החלטה :** מחליטים שעושים שינוי. חלק מאוד גדול מהתהליך הוא קבלת החלטה אחראית שהמצב כמו שהוא כרגע לא מתאים לנו ואנחנו משנים אותו. מדברים עם בן הזוג, מגבשים חלוקת תפקידים בינכם, מארגנים זמן נוח- שבוע שבו ב5 לילות רצופים אתם נשארים בבית ומתמידים.
- 2. מחליטים על דרך פעולה :** החלטתם על שינוי – כל הכבוד! ישנם המון גישות והמון דרכים, עליכם לבדוק לאיזו גישה אתם הכי מתחברים ולהתמיד. אני מאמינה ועובדת על פי שיטת "לילה טוב".
ב"גישת לילה טוב" קיים מענה מידי ותמידי לבכי, לא משאירים את הילד לבכות במיטה לבד בלי להתייחס, בכי זו צורת התקשורת הבסיסית והעיקרית של התינוקות ולא מתעלמים ממנה. השינוי הדרגתי ולכן קל יותר עבור הילד.
- 3. מורידים גורמי תלות בהדרגה:** לאט לאט נוריד את גורמי התלות, נלמד את ילד לקחת מוצץ באופן עצמאי, נלמד אותו להירדם במיטה, ונוריד אוכל בהדרגה. חשוב שהשינוי יעשה בצורה הדרגתית שיהיה לתינוק קל יותר להסתגל, ושייטמע טוב יותר ויישאר לאורך זמן.
- 4. סדר יום:** הדבר הבסיסי ביותר הוא יצירת שיגרה לילד, כך שיהיה לו ברור מה מוביל למה. ככל שהילד ידע איזה פעילות מובילה לאיזו פעילות, הוא יהיה רגוע יותר. לא יהיו לו גורמי הפתעה, כי הוא ידע למה לצפות. בנוסף מתקבע שעון ביולוגי שבו הגוף מתרגל לישון וכמובן ההרדמות קלות יותר.
- 5. להקשיב לסימני עייפות:** חשוב להכניס את הילד למיטה בזמן הנכון ולזהות נכון ובאופן מדויק יותר את סימני העייפות שלו. ככל שהילד יכנס למיטה בזמן הנכון זמן ההרדמות יהיה קצר יותר, הוא יירדם יותר בקלות והשינה תהיה טובה ואיכותית יותר.
- סימני עייפות הם : שפשוף של האוזניים או מגע בעורף, חוסר רצון לשחק, בהייה. לאחר מכן "נודניקיות", שפשוף עיניים ופיהוקים. נסו לראות מה נכון אצלכם ובאיזה סדר.
- 6. טקס שינה :** מטרת טקס השינה היא לעשות הפרדה בין פעילות יום לבין השינה, "להוריד הילוך" ולהכין לשינה. במהלך הטקס חשוב לא לשחק ולא ליצור גירויים אלא רק להירגע ולהתכונן לשינה. הטקס הינו פעולה קבועה שחוזרת על עצמה כל ערב, זה יכול להיות שיר או סיפור. כל דבר שמתחברים אליו ותוכלו להתמיד בו כל ערב. זו הפעילות האחרונה לפני שנכנסים למיטה. הטקס גם מפריד בין האוכל לשינה, כדי לנתק תלות של אוכל ושינה.

7. שלבי ההרדמה.

* חשוב שמי שמתחיל את ההרדמה הוא גם זה שייסיים אותה. לא להחליף באמצע *

עבדו לפי השלבים הבאים:

1. **התיידדות עם המיטה:** תחילה שבו ליד הילד כשהוא במיטתו, לטפו או

טפחו קלות, בכדי לעזור לו להירדם, עשו זאת עד שיירדם, דאגו שההירדמות תיעשה במיטה עם מגע. במידה והילד בוכה והמגע לא עזר, הרימו והרגיעו והחזירו למיטה.

2. **גמילה ממגע:** שבו ליד הילד, במידה והוא בוכה הרגיעו במגע או הרימו, עשו זאת עד להרגעות, ואז החזירו למיטה. המטרה בשלב זה שההירדמות תעשה ללא מגע.

3. **בדיקת נוכחות:** שבו על כיסא רחוק יותר, בטווח ראייתו אך לא מאוד קרוב, כך שיוכל לראותכם כשמרים את הראש, וכשהוא שוכב, מגן הראש יסתיר לו אתכם. במידה ובוכה שוב לגשת, להרגיע ולהחזיר למיטה.

4. **חזון אחרית הלילות** 😊: השלב האחרון, אתם משכיבים אותו לישון ויוצאים מהחדר. כמובן בכל בכי להיכנס ולהרגיע. *אם זו הרדמה חוזרת במהלך הלילה ומיטתו עדיין בחדר שלכם אז רק חזרו לישון.*

משך כל שלב הינו אינדיבידואלי ויימשך מספר ימים עד שזמן ההירדמות יתקצר ויהיו פחות התנגדויות, אז תוכלו לעבור שלב. במידה ולא חל שיפור, משהו לא מתנהל נכון והמסר לא ברור, תבדקו את עצמכם ותראו מה לא עקבי.



8. **האכלת לילה:** לגבי אכילה בלילה הדעות חלוקות, יש שטוענים שמגיל חצי שנה אין צורך בארוחה בלילה, ואחרים שעד גיל שנה זה טבעי שתינוק יאכל פעם אחת. במידה והילד רגיל לאכול/לינוק במהלך הלילה, נוריד לו את האוכל בצורה הדרגתית. נעקוב במשך כמה לילות ונרשום כל כמה זמן הוא אכל, נבדוק מה הפער המינימלי שהילד רגיל אליו ונתחיל בו, כאשר בכל מקרה לא מתחילים מתחת ל 3 שעות שהוא פער מינימלי להתחלה, ונגדיל את הפער בשעה כל כמה ימים. במידה ורוצים להשאיר ארוחה אחת זו בחירה שלכם.



9. **מוצצים** - חשוב קודם כל לתת לתינוק במהלך היום לשחק עם המוצץ ולנסות להכניס לפה לבד במצב ערות, ולאחר שראיתם שהוא שמסוגל להכניס לפה באופן עצמאי ניתן להתחיל לעבוד איתו בלילות.

לפני שמרדימים את הילד מניחים בפניה של המיטה מספר מוצצים.

בכל ערב, כשנכנס למיטה בסיום טקס השינה, מראים לילד את המוצצים - מצביעים עליהם ואומרים: "יש לך כאן מוצצים".

כאשר הילד מתעורר בלילה מתחילים ללמד אותו לקחת מוצץ בשלבים. השלבים הם:

1. להניח לו את המוצץ ביד ולהוביל את היד לפה.
 2. להכניס את המוצץ ליד של התינוק ולתת לו להכניס את המוצץ באופן עצמאי לפה.
 3. להציע את המוצץ מהיד שלנו.
 4. להצביע על המוצצים שנמצאים בפנית המיטה.
 5. להתעלם מהמוצצים.
- כל שלב ימשיך כמה לילות עד שיעבור יחסית חלק. ככל שמתמידים ועקבים ככה הלמידה מהירה יותר.

10. **שנות במהלך היום**: חלק חשוב מתהליך ההרדמה הוא זיהוי נכון של סימני העייפות, שכן זיהוי לא נכון ישפיע על אורך ההרדמה. בנוסף שינה טובה ביום חשובה ביותר לשינה טובה ואיכותית בלילה, לכן הימנעו מלמשוך את הילד ולהשאיר אותו ער. במהלך ההרדמות של שנות היום חשוב לעשות גם כן הפרדה בין פעילות יומיומית לשינה. ולכן יש צורך לעשות טקס שינה קצר לפני ההרדמה, אותו טקס צריך לחזור על עצמו בכל הרדמה וצריך שיהיה שונה מטקס השינה של ההרדמה לשנת הלילה.

• הארכות שינה

במידה ואין במהלך היום שינה ארוכה משעה ניתן לעשות הארכות שינה. נכנסים לחדר 5 דקות לפני שהילד צריך להתעורר ויושבים ליד הילד, ברגע שרואים שזז נושם נשימה גדולה, מתחיל לעשות תנועה של התעוררות יש ללטף/לטפוח כדי למנוע התעוררות. ברגע שמתעורר להפסיק ולהתחיל פעילות. לנסות שוב בפעם הבאה שישן.

חשוב לבצע הארכות שינה במשך שבוע מלא בכל פעם שהילד ישן. לאחר שבוע עושים הפסקה של שבוע ורואים את התגובה, במידה ועדיין לא חל שיפור ניתן אחרי שבוע לנסות שוב למשך שבוע.

11. **שינים, מחלות ויציאה משיגרה**

הרבה הורים נרתעים מיציאות משיגרה, צריך לזכור שיציאות משיגרה הם גם דבר שבשגרה. ולכן חשוב לנסות לשמור על מה שאפשר. גם בסופי שבוע כשיוצאים משיגרה ומתארחים, הרדימו את הילד עם טקס השינה שרגיל אליו, תתנו לו לישון בשעות שמתאימות לו, השינה שלו תהיה טובה יותר וגם ההתנהלות בערב תהיה לכם נעימה יותר.

במידה ויש מחלה ואתם לא מצליחים לשמור על ההרגלים וקצת יוצאים משיגרה, לא נורא. זה טבעי. תחזרו לתלם ברגע שתוכלו, ותמשיכו מהנקודה שבה הפסקתם, כמה ימים של התמדה ואתם שוב במסלול. חשוב לא ליצור הרגלים חדשים כמו לתת אוכל בלילה אחרי שלא נתתם אוכל במשך תקופה בלילות, ולנסות לשמור על הקווים הכלליים.

זכרו, הרגלים לא עוברים מעצמם, אם אתם ממשיכים באותה דרך אין סיבה שמהוו ישתנה.



רוצים שהדברים ישתנו? תשנו את ההתנהלות שלכם.

תתפלאו באיזה מהירות ילדים מסתגלים להרגלים חדשים. במידה ואתם מתמידים כמה ימים ולא חל שינוי כנראה שמהוו לא מתנהל נכון וצריך לבחון לעומק מה אתם עושים.

זכרו ככל שההתנהלות שלכם תהיה עקבית יותר ככה ההתקדמות תהיה מהירה יותר.



בהצלחה,

שלכם,

יקירה גז

יועצת שינה לתינוקות תומכת הנקה

משהו לא ברור לכם?
מוזמנים להתייעץ איתי בקבוצה שלי בפייסבוק "ללמוד לישון כמו תינוק".

[/https://www.facebook.com/groups/359266947486935](https://www.facebook.com/groups/359266947486935)





מרגישים שאתם תקועים, לא סגורים על מה לעשות? זקוקים להכוונה קלה? אתם מוזמנים להשתמש בשרות יעוץ טלפוני בו תוכלו להתייעץ איתי נקודתית ולקבל הדרכה ממוקדת במחיר של 70 שקלים בלבד לחצי שעה.

זכרו כל המידע שניתן פה הוא כללי ואינו מותאם אישית. במידה ותרצו לקבל הכוונה ותוכנית מותאמת אישית לכם ולמשפחתם אתם מוזמנים ליצור עימי קשר ולהתחיל להנות מלילות רגועים וערבים פנויים.

לילה טוב