

תוכנית שינה – אבני הדרך

1. **עקביות:** הצלחת התהליך תלויה בעיקר בנחישות שלכם לעזור לילדכם ללמוד להירדם לבד, עקביות והיצמדות לתוכנית תסייע בכך.
2. **שינוי שגרה:** חשוב לפחות בשבוע הראשון לאפשר לילדכם להירדם במקום קבוע ובזמנים קבועים.
3. **שעת השכבה לשנת לילה:** שעות אידיאליות להתחלת הלילה לגילאי חודשיים ועד גיל 3 שנים הן בין השעות 18:30-20:00 בערב.
4. **סימני עייפות:** יש לזהות את סימני העייפות של ילדכם ולהיענות להם מיד, כלומר ברגע שאתם רואים שהוא מתחיל לשפשף עיניים, לגרד באוזן/בראש, לפהק או כל סימן אחר שאומר שהוא עייף, השכיבו אותו לישון בהקדם האפשרי, היענות מוקדמת תקל על תהליך ההירדמות שלו ותיטיב את איכות השינה שלו.
- החלפות:** חשוב ביותר לא להחליף בנים בהרדמה, כלומר אין בעיה שבכל הרדמה יהיה מישהו אחר ואפילו מומלץ, אך בהרדמה אחת מי שהתחיל הוא גם זה שיסיים בכדי לא ליצור תלות נוספת או בלבול של ילדכם.
5. **אפקט ה"חצי שעה":** חשוב להבין כי אם ילדכם נרדם לפחות מחצי שעה הוא מקשר את אותה התעוררות להרדמה הקודמת, מה שאומר שאם נרדם עם אחד מכם והתעורר שוב אחרי פחות מחצי שעה, אותו אחד צריך לקום ולהמשיך להרדימו אחרת זה יתפרש כהחלפה.
6. **טקס שינה:** לטקס שינה קבוע ישנה חשיבות גדולה כדי שילדכם יבין מתי נגמר היום ומתחיל הלילה, חשוב שהסדר של הדברים יהיה קבוע ופחות או יותר באותם הזמנים, ושאותו הטקס יחזור על עצמו בכל ערב. טקס השינה צריך להיות בנוי בצורת משפך, על מנת לנטרל גירויים לאט לאט. חשוב לא להכניס זמן משחק במהלך טקס השינה ושכולו יהיה רק בחדר עד ההירדמות. אני ממליצה לתת את הבקבוק/הנקה לפני הכניסה למקלחת, אך ניתן גם לתת את האוכל אחרי המקלחת, בחדר לפני השינה. דוג' לטקס שינה נכון עם אוכל לפני המקלחת: א. ערב מוצקים (אם אוכל), הנקה/בקבוק, מקלחת, פרידה מבן הזוג שלא מרדים לפני הכניסה לחדר, להתלבש בחדר, שיר/סיפור, לכבות את האור, לומר לילה טוב, נשיקה ולמיטה.
- דוג' לטקס שינה נכון עם אוכל בחדר לפני השינה: א. ערב, מקלחת, פרידה מבן הזוג שלא מרדים לפני הכניסה לחדר, להתלבש בחדר, בקבוק/הנקה, לנתק כשהניקות נחלשות ונהיות איטיות, שיר/סיפור, לכבות את האור, לומר לילה טוב, נשיקה ולמיטה.
- להרדמה ולטקס יש להכנס מוכנים, פנויים להיות עם הילד בסבלנות, בלי טלפונים ובלי ספרים. פשוט להיות שם בשקט כמה שצריך.
7. **האכלות לילה:** יש לקבוע פער קבוע לארוחות בלילה, בהתאם למרווחים בהם הילד אוכל בתחילת התהליך. בכל מקרה מרווח השעות המינימלי לארוחות הוא 3 שעות. החישוב של הזמנים מתחיל מהארוחה האחרונה שהייתה לפני הכניסה למקלחת, (או בחדר לפני הכניסה למיטה). אם ילדכם מתעורר לפני זמן ההאכלה, יש להחזירו לישון ללא אוכל ואם הוא לא נרדם עד שעת ההאכלה עדיין אל תאכילו אותו כדי שלא ילמד שבשביל אוכל צריך לבכות, רק לאחר שירדם ולפחות לחצי שעה ויתעורר שוב, תאכילו אותו מיד. שימו לב לנתק אותו כשהניקות נחלשות כדי שלא ירדם תוך כדי ויקשר בין אוכל ושינה. את האוכל בלילה יש לתת לילדכם על הכיסא שבחדר ולא לצאת מהחדר אם קמתם אליו בזמן שהוא אמור לאכול, תנו לו לאכול מיד ואל תנסו להחזירו לישון, כך הציפייה שלו תהיה ברורה – כשמחזירים אותו

- לישון אין אוכל וכשצריך לאכול נותנים לי מייד, ואני לא צריך לבכות בשביל זה.
- בהמשך רוחו עוד את הארוחות בלילה לפי הריווח שעושה ילדכם, כאשר תראו שהוא לילה אחד ריווח בעצמו יותר ממה שהגדרתם, בלילה הבא קפצו לרווח הארוחות שהוא עשה וכן הלאה עד שהארוחה היחידה תהיה ב- 4:00 או 5:00 לפנות בוקר ואז בלילה הבא הורידו את הארוחה בכלל.
8. **התעוררויות בלילה:** כאשר ילדכם מתעורר בלילה, עשו כפי שעשיתם בתחילת הלילה, בהתאם לשלב בו אתם נמצאים. גם אם לוקח לילדכם הרבה זמן לחזור לישון, חשוב לא לנסות כל מיני דברים, אלא ברוגע להרגיעו ולהחזיר למיטה בדיוק באותו אופן ובעקביות כל הזמן.
9. **טקס בוקר:** יש לקיים טקס בוקר קצר, טקס הבוקר חשוב על מנת שילדכם יבין מתי נגמר הלילה ומתחיל הבוקר. הכריזו על בוקר, פתחו את התריס, אמרו "בוקר טוב", החליפו לו טיטול והוציאו אותו לסלון, שחקו מעט ורק לאחר מכן תנו בקבוק/הנקה. **האכלה מיד עם היקיצה עלולה לגרום ליקיצות מוקדמות יותר.**
10. **שנות היום:** תעשנה בהתאם לשלב בו אתם נמצאים בלילה. חשוב לבנות גם לשנות היום **טקס שינה קצר**, שיהיה שונה מטקס הלילה כדי לא ליצור בלבול אצל ילדכם. יש "להוריד הילוך" עוד לפני הכניסה לחדר. הרימו אותו על הידיים, שימו מוזיקה, טיילו קצת בבית, דברו בשקט וכדומה. לאחר מכן, כנסו לחדר ועשו טקס שינה קצר לדוגמא: **להחליף טיטול, לסגור תריסים יחד**, לשיר לו שיר שונה מהטקס של הלילה, לומר לו "שינה טובה" ולשים אותו במיטה. השתדלו לשמור על **שעות סבירות להירדמות ובהתאם לסימני עייפות**. הקפידו **שלא להצמיד ארוחות** תמיד סמוך לזמן ההשכבה לתנומה ביום.
11. **רגרסיה:** חשוב לזכור שיייתכנו רגרסיות בשל סיטואציות שונות כמו שיניים, מחלות, שלבי התפתחות וכו', חשוב בתקופות אלו **לא להחזיר הרגלים ישנים כי זה אף יכול להחמיר את המצב**. אפשר ורצוי להיות איתו יותר אך להישאר בשלב בו אתם נמצאים ולא להחזירו להירדמות עם עזרה שלכם.

שיהיה בהצלחה!

וחלומות נעימים,

נעמה ☺