

tocן עיניינים

דף 1 – נעים להכיר + איך הכל התחיל ? + החזון שלי

דף מס' 2 - איך נראה התחיל

דף מס' 3 – מאמרים

דף מס' 4 – צור קשר

cotרת עליונה + תתcotרת

cotרת עליונה - אני ליאור יעצצת שינה מוסמכת בשיטת לילה טוב – **מלואה** הורים בביטחון , באהבה ובשפה פשוטה.

תתcotרת > כל ילד יכול לישון טוב – וכל הורה יכול לישון לילה שלם.
בואו לגנות איך זה אפשרי גם אצלכם.

◆**בנויות כפותר בולט:** “لتיאום שיחת יעוץ ראשונית ללא התcheinות או כל ניסוח אחר ”

cotרת - נעים להכיר 

אני ליאור נשואה לדודי ואמא לעומר הקטן, שדרכו למדתי מקרוב כמה שינה משפיעת על כל הבית.

אני מלואה הורים ותינוקות מגיל 5 חודשים ועד 5 שנים, בתהליכי שינה שמביאים רוגע, יציבות ושקט לילה – בלי לחץ, בלי רגשות אשמה ובלוי שיטות קשות.

הגישה שלי מבוססת על הקשבה, רגשות והתאמה אישית לכל משפחה. אני מאמינה שלכל ילד יש קצב משלו, וכל הורה יש דרך שמתאימה לו – והתפקיד שלי הוא להיות שם בשביביכם, להדריך, להרגיע ולתת כלים שיעזרו לכם להחזיר את השקט הביתה.

מתוך ניסיון אישי ומקצועי, אני יודעת שאפשר להגיע לשינה טובה ובריאה –
כשעושים זאת עם ליווי נכון, חיבור גדול והרבה לב ❤️
הוסףת תמונה אישית של ליאור מחייבת, או ליאור עם ילד ישן על הידיים או עם עומר.

קורתת - איך הכל התחליל 🌙

הי, אני בת 37 – אמא, רעה ובעיקר אחות שאוהבת ילדים ואנשים.
לאורך שניםעבדתי בעולם אחר לגמרי, אבל עמוק בפנים ידעת שhalb שלי
נמצא במקומות אחר. ברגע שהקשבתו לעצמי – הבנתי שאני רוצה לעסוק بما
שממלא אותי באמת: ללווות הורים וילדים במשען שלהם לשינה טובה ובראה.

בחורתה ללמידה ולהתמקצע ביעוץ שינוי בשיטת לילה טוב, מתוך אמונה ששינה
היא הרבה מעבר למנוחה – היא הבסיס לשלווה, לרוגע ולחיבור משפחתי.

כיום אני מלאה משפחות באהבה גדולה, בגישה רגישה ומתאמת אישית,
שאפשרת לילדים לשון בשקט ולהורים להנות מלילות רגועים יותר – בלי
לחץ, בלי רגשות אשמה ובלי שיטות קשורות.

קורתת - החזון שלי ✨

אני מאמינה שככל משפחה יכולה להגיע לשינה טובה ולבית רגוע, כשהדרך לשם
עווברת בהקשبة אמיתי, ליווי אישי וחיבור רגשי.
ה חזון שלי הוא להעניק להורים ביטחון, כלים ותמכה – כדי שיוכלו לגדל ילדים
רגועים ובטוחים יותר, וליהנות מהירות נעימה ושלווה.

קורתת - איך בניי התהילה?

למה בעצם צריך ייעוץ שינוי?

"יעוץ שינוי מעניק להורים ולילדים שקט וביטחון, כולל יתרונות רבים: שינוי טובה תורמת לבריאות, לגדייה ולהתפתחות של הילד. שגורה מסודרת מעניקת יציבות וביטחון. עצמאות בשינה משפיעה גם על תחומיים נוספים בחיים. המשפחה יכולה נהנית מפחחות עייפות, מתח ותסכול. מנענת תלות בהרגלי שינוי לא נכונים, שמקשים בטוווח הארוֹן.

איזה גיל אפשר להתחיל ייעוץ שינוי?

ניתן להתחיל ייעוץ שינוי מגיל 5 חודשים ומעלה.

התהיליך הליווי נמשך כ-8 שבועות ויותר:

1. פגישת אבחון אישית – כשתים של היכרות עמוקה עם הילד והמשפחה.
2. בניית תוכנית עבודה מותאמת אישית – בהתאם לצרכים, לאופי ולמטרות שלכם.
3. ליווי צמוד – תמיכה, מעקב והכוונה שוטפת לאורך כל הדרך.
4. שלב ההטמעה – שבו ההורים מתמודדים באופן עצמאי, עם ביטחון וכליים ברורים.
5. שיחת סיכום – לסגירת התהיליך והמשך כלים לעתיד.

מה עשו יעצצת שינוי?

יעצת שינוי מלווה הורים וילדים בתהיליך שמטרתו לבסס הרגלי שינוי בריאים ונכונים.

התפקיד שלי הוא:

לأבחן את הקושי ולהבין את שורש הבעיה.
לבנות תוכנית עבודה מותאמת אישית למשפחה.
ללוות, להדריך ולעוזד את ההורים לאורך כל הדרך.
להעניק כלים פרקטיים להתמודדות עצמאית. ובעיקר – להיות שם עם הרבה
הקשבה, רגשות

דף מס 3 - מי זקוק ליעוץ ? ומתי?

שינוי רגועה – זכות של כל משפחה
שינוי טובה היא לא חלום – היא זכות בסיסית של כל ילד וכל משפחה.
יעוץ שינוי מחייב מסייע להבין את דפוסי השינה של הילד, להתמודד
עם התעורויות ליליות, גרסיות או תלות במוצא, ולבנות שגרות וטקס שינה
שמרגיעים את הילד ומעניקים שקט להורים.

למה ייעוץ שינוי חשוב?
לירוי אישי: הורים מקבלים כלים שמתאים בדיקן הילד ולמשפחה שלהם.
שגרות וטקסים ברורים: יוצרים סביבה רגועה ומוכרת שמקלה על ההירדמות.
שיעור איקות השינה: הפחתת התעורויות ליליות, עייפות יתר וקשיי הירדמות.

למי זה מתאים?
תינוקות ופעוטות בגילאי 5 חודשים 3.5 שנים.
משפחות שמעוניינות בלילות שקטים ושגרה מסודרת.
הורים שרצו לתרוך בילד שלהם בבניית הרגלי שינה בריאים.

איך זה עובד?

"יעוז השינה מתבצע בצורה מקצועית, חמה ואמפתית, עם דגש על:
יצירת טקס שינה עקובים וקצרים.
בנייה שగרות ים ושינה מותאמת אישית.
תמייקה רגשית והדרכה להורים כיצד לעודד שינה עצמאית בביתחון.
בכל גיל, גם לילד שלך וגם לך אפשר יהנות מלילות רגועים, שגרה מסודרת
וביתחון שהשינה היא מקום בטוח ונעים. 

כפתר שמקפץ לצור קשר -ليلות רגועים מתחילה!

דף מס 4 –

סבוסוד והחזרים על יעוז השינה

יעצת השינה ליאור מאמיןה שכל משפחה זכאית לשקט, למנוחה ולשינה טוביה
– גם בלי להכביר כלכלית.

לכן, חשוב לדעת שבמקרים מסוימים ניתן לקבל החזר חלק או סבוסוד על
תהליך יעוז השינה.

דרך קופות החולים

לקוחות במסלולים המורחבים של קופות החולים (כמו "מכבי שלי", "כללית
מוסלמים", "מאוחדת שיא" ולאומית זהב")

יכולים לעיתים לקבל החזר על הדרכת הורים או יעוז התפתחותי, בתנאי
שהיוועצת מוסמכת וממנפקה קבלה כחוק.

ליאור מספקת קובלות מוכرات לצורכי החזרים – מומלץ לבדוק את הזכאות מול
הקופה שלך.

דרך ביטוחים פרטיים

חלק מהביטוחים פרטיים מציעים החזר חלק על שירותים בתחום ההורות,
השינה וההתפתחות.

בדקי מול חברת הביטוח שלא אם השירות נכלל תחת סעיף "יעוז הורי" או "טיפול התנהגו".

דרך מרכזי הורות ורשות מקומיות

בחלק מהערים בארץ מתקיימים פרויקטים מסובדים להורים לתינוקות ופעוטות, בשיתוף יועצות שינה מוסמכות. ליאור משתפת פעולה עם מרכזי קהילתיים במספר רשות וمعدכנת מעת לעת על סדנאות פתוחות במחירים מסובדים.

דף 5 - אמרים

פרק 1 – הבנת שינה של תינוקות ופעוטות

1. מחזורי שינה בגיל 0–3 שנים

תינוקות נולדים עם מחזורי שינה קצרים של 40–60 דקות, רובם בשינה REM (שינה חלומית). במהלך החודשים הראשונים, השינה אינה רציפה והם מתעוררים לצורך אוכל או גוחות.

0–3 חודשים: התינוק ישן 14–17 שעות ביום, בעיקר ביום ולילה מתחלף.

3–6 חודשים: מתפתחת יכולת לשון ליותר שעות רצופות בלילה.

6–12 חודשים: בדרך כלל 2–3 שינה يوم, 11–12 שעות לילה.

1–3 שנים: שינה يوم 1–2 פעמים, לילה של 10–12 שעות.

טיפ מעשי: תינוק שומרה סימנים של עייפות (שפשוף עיניים, פיה פותח או רופט, מרובד או מזגzag) צריך לлечת לשון מיד – עייפות יתר מקשה על הירדמות.

2. הבדלים בין שינה REM לשינה عمוקה שינה REM: פעליה, חלומית, קצר לב נסימתי משתנה, קורה בעיקר בשליש הראשון של הלילה אצל תינוקות.

שינה عمוקה (Non-REM): מרגיעה, מאפשרת התחדשות פיזית.

טיפ מעשי: אם התינוק מתעורר בלילה – לעיתים מדובר במחלה שינה קצר של REM. קרבבה, חיבוק או לחישה מרגיעה יכולים לעזור לו לחזור לשינה.

3. סימנים שהילד עייף או זקוק למנוחה
שפוף עיניים, חוסר ריכוז
קיריצה או התכנסות על עצמו
בכי או עצבנות חריגה
טיפ מעשי: זהה מוקדם של עייפות מאפשר להימנע מהתעוררותות רבות בלילה,
ובכך מייצר שינה רציפה וטובה יותר
פרק 2 – בעיות שינה נפוצות

1. גרסיות שינה
gresiot shinah han tikkofot shehan tinek shaiha regil liszon tov belila, matchil
lahtuorir yoter au matkash lahiradem. han nafotot bagila'im: 4 chodshim, 8-10
chodshim, 12 chodshim veuleitim sbeib gil 2.
lma zeh kora: shinuim bhetpethot, zmicha, lmidah shel miomniot chadshot
(l'meshel lezhol ou l'lechat), chisoniim au shinuim basbeiba.
tip muši:
shmirah ul teksei shinah ukbim mesiyut lileid lahergish batoh.
al tensi "letkan" hcal - leuiteim mspik sbelnotot vohkpedah ul shagrah.

2. עייפות יתר
tinekot au peutoth shmekbilim mutz mad shinah au shnencsim leatz shel uiyofot
yter, matkashim lahiradem, bochim hrba, au matuorrim tikkofot belila.
tip muši:
hciri at simni uiyofot shel hild zumani hashina hmommachim lagil.
shmirah ul shagrah kabuha shel urhot vshina uozrat lahimnu uiyofot yter.

3. התעוררותות ליליות והפרעות שינה
bci belila lala simba nerait lein: leuiteim tinekot matuorrim msibot
fiziologiot como reub au chitol ratob.

פחדים לילה (night terrors): נפוצים בגילאי 2–4 שנים. הילד נראה מפוחד אבל אינו בהכרה מלאה, ולא זכור את האירוע בבוקר.
קשהי הירדמות: קשורים לעתים לגורמי תלות (מוצר, חיבוק, הנקה).

טיפ מעשי:

הקפדה על סביבה רגועה, אור נמוך ורעש לבן יכול להפחית התעורויות.
במקרים של פחד לילה – יש להעניק בטחון ולחכמת שהפחד יעבור, בלי לגרום
למצוקה נוספת.

פרק 3 – טקסי שינוי ושגרה

1. איך ליצור טקס שינוי קצר, עקבי ומרגייע
טקס שינוי הוא רצף פעולות קבוע שמسمן ליד שהגיע זמן השינה. טקס עקבי
משרה תחושת בטחון ומקל על ההירדמות.

דוגמאות לטקס קצר (10–15 דקות):

1. אמבטייה חמה או חיטוי פנים ידיים
2. ללבוש פיג'מה נוחה
3. קריית ספר קצר או שיר שקט
4. חיבוק, ליטוף או לחישת מרגיענה
5. כיבוי אור, השמעת רעש לבן או מוסיקה רגועה

טיפ מעשי: הקפידי על סדר קבוע – גם אם זה דורש כמה ניסיונות, הילד ילמד
לזהות את האותות ולהירדם ביתר קלות.

2. שגרות יום והשפעתן על שינוי

שינוי يوم מסודרת מונעת עייפות יתר בלילה.

ארוחות והפעולות בזמן קבוע מסוימים לייצב את מחזור השינה.
סירותים קצריים בחוץ ביום עוזרים להסדיר את השעון הביולוגי.

טיפ מעשי: צלילי יום קבועים (פעילות, אוכל, מנוחה) מסוימים לתינוק או לפחות
להבדיל בין זמן ערות לבין זמן שינוי.

3. מעבר חדר / מיטה חדשה – טיפים למעבר קל
מעבר מיטה או חדר חדש יכול לשבש את השינה אם הילד מרגיש חוסר
ביטחון.

טיפים למעבר:

הכניסי פריטים מוכרים מהחדר הקודם (שםיכה, צעצוע אהוב).
השארי אור לילה עד שהילד מסתגל.
התחליל בהכנסה הדרגתית: זמן קצר בחדר החדש במהלך היום לפני השינה.
שמירה על הטקס הקבוע גם בחדר החדש.

פרק 4 – גורמי תלות

1. מוצץ, הנקה וחפצים אהובים והשפעתם על השינה
גורמי תלות יכולים לסייע לילדים להירגע, אך לעיתים מקשימים על שינה רציפה:
מוצץ: מספק ביטחון ומקל על הירדמות, אך אם הילד מתעורר בלילה ומאבד
אותו, יתעורר שוב.

הנקה לפני השינה: יכולה להיות מרגיעה, אך עלולה ליצור תלות שגורמת
להתעוררויות מרובות בלילה.

צעצוע או שםיכה אהובה: מעניקים לילדים תחושת ביטחון ועוזרים לו לחזור
לשינה באופן עצמאי.

טיפ מעשי: בחרי גורם אחד או שניים בלבד לטקס השינה, ושמרי עליו עקביות.

2. הפחחת תלות בהדרגה והקנית ביטחון
אם רוצים להפחית תלות:

1. שלבי: החליפי תלויות מסוימות בהדרגה (למשל מrangleה מלאה להנקה
קצרה, או שימוש במוצץ חלק).

2. תמייה רגשית: חיבור, לחישה או נגעה יידידותית בעת ההרדמות מספקת ביטחון.

3. שגרה עקבית: כל שינוי נעשה בזמן קבוע עם טקי הרגעה קבועים. טיפ מעשי: גם אם הילד בוכה, שמרי על עקביות – ביטחון ונחישות מורים לו שהשינה היא סבבה בטוחה.

פרק 5 – חינוך לשינה בריאה

1. שיטות ליווי שינוי

שיטות ליווי שינוי מהוות להורים להדריך את הילד להירדם ולישון בצורה גוזעה, מבלי לגרום למצוקה גדולה:

שיטת "לילה טוב": ליווי הדרגתני שמלמד את הילד להירדם בעצמו, עם תמייה רגשית קבועה.

שיטות הרגעה הדרגתית: ישיבה ליד המיטה והפחיתה הדרגתית של המעורבות.

שיטה "לא בכיכי": הקפדה על טkus קבוע והמתנה עד שהילד יירדם בעצמו. טיפ מעשי: בחרו שיטה שמתאימה לאופי הילד ומערכות שלר כהורה, והקפיד על עקביות כדי לקבל תוצאות טובות.

2. שינוי עצמאית – איך לעודד בלי לגרום למצוקה

התחליל בצעדים קטנים: חפש אהוב, אור לילה, לחישת הרגעה קלה.

עשוי ניסויים קטנים בזמן ים – לדוגמה, הרדמת הילד בלבד לזמן קצר ביום, כדי לראות איך הוא מסתגל.

שמר על חום ותמייה רגשית – הילד צריך להרגיש בטוח גם כשהוא לומד לישון בלבד.

טיפ מעשי: אל תתיאשי אם לוקח זמן. עידוד הדרגתני ושגרה עקבית מחזקים את הביטחון העצמי של הילד ומאפשרים שינוי רציפה יותר.

3. השפעת ההורים על השינה

רוגע ואמון: התנהגות רגועה והקפדה על עקביות מסוימת לצד להרגיש בטוח.

סבלנות: שינויים בדףו השינה לזמן – גם אם הילד בוכה, חשוב להישאר רגועים ועקבאים.

תיאום בין הורים: חשוב שני הורים יהיו עם אותה אסטרטגיה כדי למנוע הבלבול אצל הילד.

טיפ מעשי: שמירה על מסגרת עקבית ושפט גוף רגועה מסייעת לילד ללמידה שינה בריאה ומעודדת ביטחון עצמי.

לחיצת כפתור צריך קשר קופץ ל:

טלפון מייל

מקום מלא : צריך קשר

שם:

גיל התינוק/ת:

טלפון:

מייל:

להוסיף כפתור נגישות

להוסיף כפתור קפיצה לווטסאפ