

תוכן עיניינים

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

דף מס' 2 -איך נראה התהליך

דף מס' 3 – מאמרים

דף מס' 4 – צור קשר

כותרת עליונה + תת כותרת

כותרת עליונה - אני ליאור יועצת שינה מוסמכת בשיטת לילה טוב – מלווה הורים בביטחון , באהבה ובשפה פשוטה.

תת כותרת < כל ילד יכול לישון טוב – וכל הורה יכול לישון לילה שלם.

בואו לגלות איך זה אפשרי גם אצלכם.


◆ בניית כפתור בולט: "לתיאום שיחת ייעוץ ראשונית ללא התחייבות או כל ניסוח אחר "

קתרת - נעים להכיר 🌙

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

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

הגישה שלי מבוססת על הקשבה, רגישות והתאמה אישית לכל משפחה. אני מאמינה שלכל ילד יש קצב משלו, ולכל הורה יש דרך שמתאימה לו – והתפקיד שלי הוא להיות שם בשבילכם, 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, חיבוק גדול והרבה לב 

**הוספת תמונה אישית של ליאור מחייכת, או ליאור עם ילד ישן על הידיים או עם  
עומר .**

**קתרת - איך הכל התחיל **

היי, אני בת 37 – אמא, רעיה ובעיקר אחת שאוהבת ילדים ואנשים.

לאורך שנים עבדתי בעולם אחר לגמרי, אבל עמוק בפנים ידעתי שהלב שלי  
נמצא במקום אחר. ברגע שהקשבתי לעצמי – הבנתי שאני רוצה לעסוק במה  
שממלא אותי באמת: ללוות הורים וילדים במסע שלהם לשינה טובה ובריאה.

בחרתי ללמוד ולהתמקצע בייעוץ שינה בשיטת לילה טוב, מתוך אמונה ששינה  
היא הרבה מעבר למנוחה – היא הבסיס לשלווה, לרוגע ולחיבור משפחתי.

כיום אני מלווה משפחות באהבה גדולה, בגישה רגישה ומותאמת אישית,  
שמאפשרת לילדים לישון בשקט ולהורים ליהנות מלילות רגועים יותר – בלי  
לחץ, בלי רגשות אשמה ובלי שיטות קשוחות.

**קתרת - החזון שלי **

אני מאמינה שכל משפחה יכולה להגיע לשינה טובה ולבית רגוע, כשהדרך לשם  
עוברת בהקשבה אמיתית, ליווי אישי וחיבור רגשי.

החזון שלי הוא להעניק להורים ביטחון, כלים ותמיכה – כדי שיוכלו לגדל ילדים  
רגועים ובטוחים יותר, וליהנות מהורות נעימה ושלווה.

**כותרת - איך בנוי התהליך ?**

**? למה בעצם צריך ייעוץ שינה?**

ייעוץ שינה מעניק להורים ולילדים שקט וביטחון, וכולל יתרונות רבים: שינה טובה תורמת לבריאות, לגדילה ולהתפתחות של הילד. שגרה מסודרת מעניקה יציבות וביטחון. עצמאות בשינה משפיעה גם על תחומים נוספים בחיים. המשפחה כולה נהנית מפחות עייפות, מתח ותסכול. נמנעת תלות בהרגלי שינה לא נכונים, שמקשים בטווח הארוך.

**? מאיזה גיל אפשר להתחיל ייעוץ שינה?**

ניתן להתחיל ייעוץ שינה מגיל 5 חודשים ומעלה.

תהליך הליווי נמשך כ-8 שבועות וכולל:

1. פגישת אבחון אישית – כשעתיים של היכרות מעמיקה 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 וכלים ברורים.
5. שיחת סיכום – לסגירת התהליך והמשך כלים לעתיד.

מה עושה יועצת שינה?

יועצת שינה מלווה הורים וילדים בתהליך שמטרתו לבסס הרגלי שינה בריאים ונכונים.

התפקיד שלי הוא:

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

### דף מס 3- מי זקוק לייעוץ ? ומתי?

שינה רגועה – זכות של כל משפחה  
שינה טובה היא לא חלום – היא זכות בסיסית של כל ילד וכל משפחה.  
ייעוץ שינה מקצועי מסייע להורים להבין את דפוסי השינה של הילד, להתמודד  
עם התעוררויות לילות, רגרסיות או תלות במוצץ, ולבנות שגרות וטקסי שינה  
שמרגיעים את הילד ומעניקים שקט להורים.

למה ייעוץ שינה חשוב?  
ליווי אישי: הורים מקבלים כלים שמתאימים בדיוק לילד ולמשפחה שלהם.  
שגרות וטקסים ברורים: יוצרים סביבה רגועה ומוכרת שמקלה על ההירדמות.  
שיפור איכות השינה: הפחתת התעוררויות לילות, עייפות יתר וקשיי הירדמות.

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

איך זה עובד?

ייעוץ השינה מתבצע בצורה מקצועית, חמה ואמפתית, עם דגש על:

יצירת טקסי שינה עקביים וקצרים.

בניית שגרות יום ושינה מותאמות אישית.

תמיכה רגשית והדרכה להורים כיצד לעודד שינה עצמאית בביטחון.

בכל גיל, גם לילד שלך וגם לך אפשר ליהנות מלילות רגועים, שגרה מסודרת

וביטחון שהשינה היא מקום בטוח ונעים. 🌙❤️

**כפתור שמקפיץ לצור קשר - לילות רגועים מתחילים כאן**

**דף מס 4 –**

### **סבסוד והחזרים על ייעוץ שינה**

יועצת השינה ליאור מאמינה שכל משפחה זכאית לשקט, למנוחה ולשינה טובה – גם בלי להכביד כלכלית.

לכן, חשוב לדעת שבמקרים מסוימים ניתן לקבל החזר חלקי או סבסוד על תהליך ייעוץ השינה.

### **דרך קופות החולים**

לקוחות במסלולים המורחבים של קופות החולים (כמו "מכבי שלי", "כללית מושלם", "מאוחדת שיא" ו"לאומית זהב")

יכולים לעיתים לקבל החזר על הדרכת הורים או ייעוץ התפתחותי, בתנאי שהיועצת מוסמכת ומנפיקה קבלה כחוק.

ליאור מספקת קבלות מוכרות לצורך החזרים – מומלץ לבדוק את הזכאות מול הקופה שלך.

### **דרך ביטוחים פרטיים**

חלק מהביטוחים הפרטיים מאפשרים החזר חלקי על שירותים בתחום ההורות, השינה וההתפתחות.

בדקי מול חברת הביטוח שלך אם השירות נכלל תחת סעיף "ייעוץ הורי" או "טיפול התנהגותי".

### **דבר מרכזי הורות ורשויות מקומיות**

בחלק מהערים בארץ מתקיימים פרויקטים מסובסדים להורים לתינוקות ופעוטות, בשיתוף יעצות שינה מוסמכות.

ליאור משתפת פעולה עם מרכזים קהילתיים במספר רשויות ומעדכנת מעת לעת על סדנאות פתוחות במחירים מסובסדים.

### **דף 5 - מאמרים**

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 נוחות.

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

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

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

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

טיפ מעשי: תינוק שמראה סימנים של עייפות (שפשוף עיניים, פיה פותח או רוטט, מרובד או מזגזג) צריך ללכת לישון מיד – עייפות יתר מקשה על הירדמות.

2. הבדלים בין שינה REM לשינה עמוקה שינה REM: פעילה, חלומית, קצב לב נשימתי משתנה, קורה בעיקר בשליש הראשון של הלילה אצל תינוקות.

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

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

### 3. סימנים שהילד עייף או זקוק למנוחה

שפשוף עיניים, חוסר ריכוז

קריצה או התכנסות על עצמו

בכי או עצבנות חריגה

טיפ מעשי: זיהוי מוקדם של עייפות מאפשר להימנע מהתעוררויות רבות בלילה, ובכך מייצר שינה רציפה וטובה יותר

פרק 2 – בעיות שינה נפוצות

#### 1. רגרסיות שינה

רגרסיות שינה הן תקופות שבהן תינוק שהיה רגיל לישון טוב בלילה, מתחיל להתעורר יותר או מתקשה להירדם. הן נפוצות בגילאים: 4 חודשים, 8–10 חודשים, 12 חודשים ולעיתים סביב גיל 2.

למה זה קורה: שינויים בהתפתחות, צמיחה, למידה של מיומנויות חדשות (למשל לזחול או ללכת), חיסונים או שינויים בסביבה.

טיפ מעשי:

שמירה על טקסי שינה עקביים מסייעת לילד להרגיש בטוח.

אל תנסי "לתקן" הכל – לעיתים מספיק סבלנות והקפדה על שגרה.

#### 2. עייפות יתר

תינוקות או פעוטות שמקבלים מעט מדי שינה או שנכנסים למצב של עייפות יתר, מתקשים להירדם, בוכים הרבה, או מתעוררים תכופות בלילה.

טיפ מעשי:

הכירי את סימני העייפות של הילד וזמני השינה המומלצים לגילו.

שמירה על שגרה קבועה של ערות ושינה עוזרת להימנע מעייפות יתר.

#### 3. התעוררויות לילות והפרעות שינה

בכי בלילה ללא סיבה נראית לעין: לעיתים תינוקות מתעוררים מסיבות פיזיולוגיות כמו רעב או חיתול רטוב.

פחדים לילה (night terrors): נפוצים בגילאי 2–4 שנים. הילד נראה מפוחד אבל אינו בהכרח מלאה, ולא זוכר את האירוע בבוקר.

קשיי הירדמות: קשורים לעיתים לגורמי תלות (מוצץ, חיבוק, הנקה).

טיפ מעשי:

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

### פרק 3 – טקסי שינה ושגרה

1. איך ליצור טקס שינה קצר, עקבי ומרגיע

טקס שינה הוא רצף פעולות קבוע שמסמן לילד שהגיע זמן השינה. טקס עקבי משרה תחושת ביטחון ומקל על ההירדמות.

דוגמאות לטקס קצר (10–15 דקות):

1. אמבטיה חמה או חיטוי פנים ידיים

2. ללבוש פיג'מה נוחה

3. קריאת ספר קצר או שיר שקט

4. חיבוק, ליטוף או לחישה מרגיעה

5. כיבוי אור, השמעת רעש לבן או מוסיקה רגועה

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

### 2. שגרות יום והשפעתן על שינה

שינה יום מסודרת מונעת עייפות יתר בלילה.

ארוחות והפעלות בזמן קבוע מסייעים לייצב את מחזור השינה.

סיורים קצרים בחוץ ביום עוזרים להסדיר את השעון הביולוגי.

טיפ מעשי: צלילי יום קבועים (פעילות, אוכל, מנוחה) מסייעים לתינוק או לפעוט להבדיל בין זמן ערות לזמן שינה.



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 (שמיכה, צעצוע אהוב).

השאירי אור לילה עד שהילד מסתגל.

התחילי 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 לילד להירגע, אך לעיתים מקשים 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 שמיכה אהובה: מעניקים לילד תחושת ביטחון ועוזרים לו לחזור לשינה באופן עצמאי.

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

2. הפחתת תלות בהדרגה והקניית ביטחון

אם רוצים להפחית תלות:

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

2. תמיכה רגשית: חיבוק, לחישה או נגיעה ידידותית בעת ההרדמות מספקת ביטחון.

3. שגרה עקבית: כל שינוי נעשה בזמן קבוע עם טקסי הרגעה קבועים.

טיפ מעשי: גם אם הילד בוכה, שמרי על עקביות – בטחון ונחישות מורים לו שהשינה היא סביבה בטוחה.

## פרק 5 – חינוך לשינה בריאה

### 1. שיטות ליווי שינה

שיטות ליווי שינה מסייעות להורים להדריך את הילד להירדם ולישון בצורה רגועה, מבלי לגרום למצוקה גדולה:

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

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

שיטה "ללא בכי": הקפדה על טקס קבוע והמתנה עד שהילד יירדם בעצמו.

טיפ מעשי: בחרי שיטה שמתאימה לאופי הילד ולערכים שלך כהורה, והקפדי על עקביות כדי לקבל תוצאות טובות.

### 2. שינה עצמאית – איך לעודד בלי לגרום למצוקה

התחילי בצעדים קטנים: חפץ אהוב, אור לילה, לחישת הרגעה קלה.

עשי ניסויים קטנים בזמן יום – לדוגמה, הרדמת הילד לבד לזמן קצר ביום, כדי לראות איך הוא מסתגל.

שמרי על חום ותמיכה רגשית – הילד צריך להרגיש בטוח גם כשהוא לומד לישון לבד.

טיפ מעשי: אל תתייאשי אם לוקח זמן. עידוד הדרגתי ושגרה עקבית מחזקים את הביטחון העצמי של הילד ומאפשרים שינה רציפה יותר.

### 3. השפעת ההורים על השינה

רוגע ואמון: התנהגות רגועה והקפדה על עקביות מסייעת לילד להרגיש בטוח.

סבלנות: שינויים בדפוסי השינה לוקחים זמן – גם אם הילד בוכה, חשוב להישאר רגועים ועקביים.

תיאום בין הורים: חשוב ששני ההורים יהיו עם אותה אסטרטגיה כדי למנוע בלבול אצל הילד.

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

לחיצת כפתור צור קשר קופץ ל:

טלפון מייל

מקום למלא : צור קשר

שם:

גיל התינוק/ת:

טלפון:

מייל:

להוסיף כפתור נגישות

להוסיף כפתור קפיצה לווטסאפ