

5 דברים לבדוק ולעשות כשהשינה פתאום משתבשת

הלילות התפרקו פתאום? לפני שאת מחליטה שזו 'רגרסיה', שיניים או קפיצת גדילה, יש כמה דברים פשוטים שכדאי לבדוק. חלקם קשורים למחקר החדש על שינה והתפתחות, וחלקם פשוט קורים בחיים האמיתיים של תינוקות.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



מה יש בפנים?

✓ למה שינה יכולה להשתבש לפני מיומנות חדשה

✓ 5 בדיקות קצרות לערב הקרוב

✓ מה המחקר מ-2026 מצא

✓ איך מסתכלים על רגרסיות בלי להיבהל

01 רגע, זו בכלל רגרסיה?

קודם כל, השיבוש אמיתי. את לא מדמיינת. אבל המילה 'רגרסיה' לפעמים נהיית הכללה גסה לכל דבר שקורה בלילה, ואז מפספסים את הסיבה האמיתית.

משרד הבריאות כותב שבמקרים רבים זו התפתחות תקינה של התינוק, ולא משהו שעשית לא נכון. ובמחקר חדש מ-2026 ראו משהו מסקרן: שינוי שינה הופיעו סביב אבני דרך, לפעמים עוד לפני שהמיומנות נראתה מבחוץ.

תכלס: לא רצים לשנות הכל. קודם בודקים. ואז בוחרים פעולה אחת קטנה וברורה.

5 הבדיקות שעושות סדר

02

2. עייפות ותזמון

לא כל שיבוש הוא 'רגרסיה'. לפעמים הוא פשוט מגיע עייף מדי, או לא מספיק עייף, ואז ההרדמה מתארכת והלילה מתפרק.

מה עושים?

- ✓ מסתכלת על סימני עייפות
- ✓ לא רק על השעון
- ✓ שומרים על טקס קצה, מרגיע וברור גם (ובמיוחד) ביום

1. אבן דרך שמתבשלת

זחילה, הליכה, אבל גם גרגור, מלמול ומילים חדשות. המחקר החדש מציע שלפעמים השינה משתנה עוד לפני שרואים את היכולת בחוץ.

מה עושים?

- ✓ רושמת מה חדש בשבועיים האחרונים
- ✓ נותנת הרבה תרגול ביום
- ✓ לא משנה כללי שינה בלחץ

4. איך הוא נרדם בתחילת הלילה

מה שהתינוק מכיר ברגע ההירדמות, הוא יחפש גם ביקצות. בחודשים הראשונים זה צורך, לא פינוק. בהמשך אפשר ללמד הרגלים בעדינות.

מה עושים?

- ✓ בודקת מה ואם השתנה בהרדמות
- ✓ חוזרת להיות עקבית ויוזמת ולא מגיבה רק לפעולות שלו
- ✓ בכל מקרה לא משנה מה, נותנת מענה לבכי עם מגע או ידיים ומשחררת כשנרגע

3. שינוי בשגרה

גן חדש, חזרה שלך לעבודה, נסיעה, חדר חדש, אח חדש, שבוע של אורחים. גם שינוי טוב יכול להזיז את הלילה.

מה עושים?

- ✓ מחזירה עוגנים קבועים
- ✓ אותם שלבים לפני שינה
- ✓ לא מוסיפה עוד שינוי באותו שבוע

חשוב: אם הוא מתחת לגיל 4 חודשים, לא מתייחסים לזה כמו 'בעיה שצריך לתקן'. בגיל הזה השינה עדיין מאוד בתנועה.

מה שוללים ומה עושים כבר הלילה

03

5. כאב או מחלה

מחלה באמת יכולה לפרק לילות, וזה הדבר הראשון ששוללים לפני שנוגעים בהרגלים. שיניים יכולות להציק, אבל הן לא תמיד ההסבר לכל חודשיים של שינה שבורה. כל התינוקות מוציאים שיניים, ועדיין תינוקות יודעים לישון, גם אלו שמוציאים שיניים.

עוצרים ופונים לרופא כשיש:

- ✓ חום אצל תינוק קטן
- ✓ קשיי נשימה, רפיסות או נמנום חריג
- ✓ סירוב לאכול, הקאות או בכי שלא נרגע
- ✓ נחירות ושינה מופרעת

הרשימה הקצרה לערב

✓

1 שוללת כאב ומחלה

1

אם יש דגל אדום, רופא לפני כל שינוי שינה.

2 בודקת התפתחות

2

מה חדש בתנועה, בקולות, במילים או בהתנהגות?

3 בודקת שגרה

3

גן, נסיעה, חדר, חזרה לעבודה, שינוי בבית.

4 בודקת הרדמה

4

מה השתנה ברגע שהוא נרדם בתחילת הלילה?

5 בוחרת פעולה אחת

5

לא משנים הכל ביחד. בוחרים דבר אחד ועובדים עליו 5 לילות.

השיבוש אמיתי. הפאניקה לא חייבת לנהל את הלילה.



תמי

רוצה שנבין מה קורה אצלכם?



אם עברת על הרשימה ועדיין אין לך מושג מאיפה להתחיל, אפשר לקבוע שיחת ייעוץ או להיכנס לקורס הדיגיטלי שלי ולעבוד שלב שלב, בקצב שלך, עם מענה לבכי וכלי להשאיר תינוק לבד.

לקורס: תכלס איך להרדים תינוק

לשיחת ייעוץ או הודעת וואטסאפ לקבלת פרטים

באהבה, תמי

מכירה אמא שהלילה שלה התפרק? שלח'לה. לפרגן לא עולה כסף 😊