

5 טעויות שמעירות את הבייבי בלילה

את עושה הכל נכון, ובכל זאת הוא קם 4 פעמים בלילה. לפני שאת מחליפה שוב שיטה, יש 5 דברים קטנים שרוב האמהות מפספסות. את כולם אפשר להתחיל לתקן כבר הלילה, בעדינות ועם מענה לבכי.

תמי שני



יועצת שינה והתפתחות, ליווית אלפי משפחות בישראל

מה יש בפנים

- ✓ למה הוא קם בדיוק אחרי 40 דקות
- ✓ איך יודעים שחלון הערות לא מתאים לגיל
- ✓ איך יוצאים מהרגל ההרדמה על הידיים
- ✓ מה עושים ביקיצה של 3 לפנות בוקר
- ✓ טבלת חלונות ערות לפי גיל, להדפסה ולמקרה

01 אז למה זה קורה

אם את קוראת את זה עכשיו עם בייבי על היד, אני מכירה את ההרגשה. גם אני עבדתי שעה וחצי על הרדמה בשביל תנומה של 25 דקות. תכלס, ברוב המקרים זו לא בעיה רפואית ולא אופי של התינוק, אלה כמה הרגלים קטנים שנבנו לאט לאט, בלי ששמנו לב.

והחדשות הטובות: הרגל שנבנה אפשר גם לשנות, בלי לשבור אף אחד ובלי להשאיר אותו לבכות. בעמודים הבאים 5 הטעויות שאני רואה הכי הרבה, ומה עושים במקום בכל אחת מהן.

02 הטעויות שקורות לפני השינה

טעות 1 חלון הערות לא מתאים לגיל

התינוק ער יותר מדי שעות, מגיע למיטה עייף מדי, והגוף שלו מפריש קורטיזול בדיוק כשהוא אמור להירגע. זה הבייבי שנלחם במיטה 40 דקות ואז קם אחרי 30. גם ער מעט מדי עושה בלגן, כי אין מספיק לחץ שינה, ואז ההשכבה מתפוצצת לך בפנים.

מה עושים במקום

- ✓ תעבדי לפי החלון של הגיל שלו (הטבלה בעמוד 4), לא לפי השעון על הקיר.
- ✓ תתחילי השכבה בסימן הראשון: מבט מזוגג, משיכת אוזן, פיהוק.
- ✓ פספסת את הסימן? תקצרי את הטקס, לא תוותרי עליו.

טעות 2 הוא נרדם בידיים ומתעורר במיטה

הוא נרדם על"יך על החזה, ואחרי חצי שעה מוצא את עצמו לבד במיטה. מבחינתו זה כמו להירדם בסלון ולהתעורר במטבח, אז הוא קורא לך. זה לא פינוק וזה לא מניפולציה, זה בדיוק מה שהוא מכיר, וזה גם מה שאפשר לשנות.

מה עושים במקום

- ✓ תניחי אותו במיטה כשהוא ער, רגוע ומנומנם, ולא אחרי שנרדם.
- ✓ תישארי לידו: יד על הבטן, קול שקט, ולא יוצאים עד שהוא נרגע.
- ✓ נרדם רק על הציצי או הבקבוק? תפרידי בסדר: אוכל, החלפת חיתול, מיטה.

בימים הראשונים זה לוקח יותר זמן. אחרי כמה ימים זה לוקח פחות, וזה השלב שבו רוב האמהות עוצרות רגע לפני.

רוצה את השיטה המלאה?

הקורס הדיגיטלי שלי לוקח אותך שלב שלב, מהניבון ועד הפעוט. כל התהליך עם מענה לבכי, בקצב שלך, בלי להשאיר אותו לבד.

tammyshani.ravpage.co.il/tammybabysleep

03 הטעויות שקורות בתוך הלילה

טעות 3 כל ערב טקס אחר

יום אחד אמבטיה, יום אחר בקבוק בסלון, ולפעמים ישר למיטה כי הכל התאחר. התינוק לא יודע לקרוא שעון, הוא קורא סדר פעולות. כשהסדר קבוע, הגוף שלו מתחיל להתכונן לשינה עוד לפני שהגעתם לחדר.

מה עושים במקום

- ✓ 3 או 4 שלבים קבועים, אותו סדר, אותו חדר, כל ערב מחדש.
- ✓ 15 דקות מספיקות בהחלט. ארוך מדי רק מעיר אותו שוב.
- ✓ אור עמום מהשלב הראשון, בלי מסכים בחדר.

טעות 4 רצים אליו בשינה הראשונה

רחש קטן, ואת כבר מעל המיטה. חלק מהיקיצות זה סתם מעבר בין שלבי שינה, והתינוק יודע לחזור מהן לבד, אם נותנים לו את הרגע הזה. אני לא מדברת על להשאיר אותו לבכות, אלא על לספור עד שאת מבינה מה הוא באמת מבקש.

מה עושים במקום

- ✓ תני 30 עד 60 שניות לפני שאת נכנסת לחדר.
- ✓ בכי שעולה ומתגבר זו קריאה אמיתית: נכנסים ומגיבים.
- ✓ גרגור שנחלש חוזר לשינה בעצמו, בלי שנגענו.

ביקיצה של 3 לפנות בוקר תשמרי על אותו נוהל בדיוק כמו ב-23:00. שינוי בכללים באמצע הלילה מבלבל אותו יותר מהיקיצה עצמה.

**הרגלים נבנים לאט, והם גם נשברים לאט.
את לא מאחרת, את רק באמצע.**

תמי 

04 הטעות שקורית דווקא ביום

5 טעות מפצים על הלילה בשינה של היום

אחרי לילה קשה מפתה לתת לו לישון בעגלה עד 5 אחר הצהריים, ואני לגמרי מבינה למה. מה שקורה בפועל, הלחץ לישון בלילה יורד, והוא מגיע ל-19:00 בכלל לא עייף. ואז ההשכבה נמרחת, הוא מגיע לשינה מאוחר, ובבוקר הכל מתחיל מבולגן מחדש.

מה עושים במקום

- ✓ תשמרי על תנומות היום בשעות הגיוניות, גם אחרי לילה גרוע.
- ✓ תסגרי את התנומה האחרונה לפחות שעתיים לפני שעת השינה.
- ✓ תנומה שנקטעה מוקדם? עדיף להקדים את ההשכבה בערב ולא להאריך ביום.

טבלת חלונות ערות לפי גיל

גיל	חלון ערות	תנומות ביום
0-3 חודשים	דקות 45-75	4-5
3-4 חודשים	שעות 1:15-1:45	3-4
5-6 חודשים	שעות 2:00-2:30	3
7-9 חודשים	שעות 2:30-3:15	2-3
10-12 חודשים	שעות 3:00-4:00	2
13-18 חודשים	שעות 4:00-5:30	1-2

אלה טווחים כלליים ולא חוק. תסתכלי על התינוק שלך, על סימני העייפות ועל איך נגמרת התנומה, ותכווני לפי זה.

✂ תצלמי את הטבלה הזאת ותשמרי בגלריה. בשעה 2 בלילה לא מחפשים PDF.

מה עושים כבר מחר 05

קראת הכל ועכשיו מתחשק לך לשנות את חמשת הדברים ביחד. אני מבינה, גם אני הייתי שם. אבל זה בדיוק מה שגורם לרוב האמהות להתייאש ביום השלישי. אז הנה הרשימה, בסדר הזה, ובקצב שלך.

- ✓ בודקות את חלון הערות לגיל ומתחילות השכבה בסימן העייפות הראשון
- ✓ מניחות אותו במיטה ער ורגוע, גם אם זה לוקח עוד 10 דקות
- ✓ טקס ערב קבוע, 4 שלבים, אותו סדר בכל ערב
- ✓ סופרות 40 שניות ביקצה לפני שנכנסות לחדר
- ✓ סוגרות את התנומה האחרונה שעתיים לפני שעת השינה

השורה התחתונה

אל תשני הכל ביחד, זה הכי מתסכל שיש. תבחרי טעות אחת מהחמש, תעבדי עליה 5 ימים ברצף, ורק אז תעברי לבאה. ככה השינוי מחזיק גם אחרי שבוע, וגם אחרי מחלה או חופש.



רוצה שנעבור על זה יחד?

קראת ועדיין מרגישה מבולבלת? כתבי לי באינסטגרם 'מבולבלת' ונתאם שיחת ייעוץ ללא עלות. נבין מה קורה אצלכם בבית, ואת תצאי עם צעד ראשון ברוח. אני כאן ❤️

[ig.me/m/baby.tammy.time](https://www.instagram.com/baby.tammy.time)

באהבה, תמי ❤️

מכירה אמא שצריכה את המדריך הזה? שלחי לה. לפרגן לא עולה כסף 😊

