

גיל 4 חודשים

כשהפיצ'ר מתעדכן

בלי הודעה מוקדמת

רגע אחד יש לך בייבי שישן, פחות או יותר. רגע אחרי זה - יותר יקיצות, תנומות קצרות, ידיים, תקרה, רעשים, FOMO וכל העולם נהיה מעניין יותר משינה. אז קודם כל: את לא מדמיינת.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



מה חשוב לדעת מהר

- ✓ למה סביב 4 חודשים השינה פתאום משתנה.
- ✓ מה לעשות כשיש יותר יקיצות ותנומות קצרות.
- ✓ איך לעזור בלי להשאיר תינוק לבכות לבד.

01 אז למה זה קורה?

סביב גיל 4 חודשים המערכת של הבייבי מתבגרת. השינה פחות "נייבורנית", מחזורי השינה נהיים ברורים יותר, ויש יותר עניין בעולם. בקיצור: עדכון גרסה. בלי חלון קופץ. בלי "האם את מאשרת?".

זה לא אומר שמשוהו התקלקל. זה אומר שהתינוק גדל, ועכשיו הוא צריך יותר עזרה בלחבר בין עייפות, הרגעה, מיטה ושינה. בעדינות. עם מענה לבכי. בלי להפוך את הבית למחנה טירונות.

זה נראה כמו רגרסיה, אבל הרבה פעמים זו פשוט קפיצה התפתחותית שמבקשת סדר חדש.

02 4 דברים שקורים בגיל הזה

2. העולם נהיה מאוד דד מעניין

ידיים, קולות, אור, צעצוע, את שנכנסת לחדר. הוא עייף, אבל גם לא רוצה לפספס. תכלס? גם אנחנו ככה עם נטפליקס.

1. סוף מחזור שינה נהיה "אירוע"

פתאום הוא מתעורר ושואל בגוף שלו: איפה אני? איפה אמא? למה אני במיטה אם נרדמתי על הידיים?

4. כל לילה עם תסריט אחר מבלבל

פעם אוכל, פעם נדנוד, פעם מיטת הורים, פעם אור. לפעמים צריך אוכל, ברור. אבל כדאי שהלילה לא יהפוך למקום מאוד מעניין.

3. עייפות יתר עושה קרקס

כשמושכים עוד קצת ועוד קצת, ההרדמה יכולה להיות קשה יותר, והתנומות דווקא קצרות יותר.

מה לא לעשות מתוך ייאוש

- ✓ לא להחליף שיטה כל 20 דקות.
- ✓ לא להסיק שהוא "לא יודע לישון". הוא לומד.
- ✓ לא להעמיס גירויים לפני שינה רק כדי "לעייף אותו". זה בדרך כלל חוזר אלייך בבומרנג.

כלל אצבע: פחות גירוי, יותר עקביות, והרבה פחות פאניקה. את לא צריכה לתקן את כל הלילה היום.

03 תכלס, מה עושים?

1. מורידים הילוך לפני שינה

10-15 דקות של סדר קבוע: חיתול, אוכל אם צריך, שיר קצר, חדר חשוך ושקט. לא ג'ימבורי, לא הצגות, לא "רק עוד חיוך קטן".

2. נותנים רגע ביקצה

אם הוא התעורר אחרי 30-40 דקות, חכי רגע קטן. לא כדי להתעלם, אלא כדי לבדוק אם הוא עדיין מחפש את הדרך חזרה לשינה.

3. מגיבים באותה צורה

- ✓ שקט, חושך, קול רגוע.
- ✓ אם הבכי עולה - מרגיעים. מרימים אם צריך.
- ✓ מחזירים למיטה כשאפשר, בלי לפתוח מסיבה.

4. משנים דבר אחד בכל פעם

לא אוכל, מיטה, ידיים, שעות שינה וטקס חדש באותו לילה. בחרי בסיס אחד ותני לו כמה ימים. אחרת גם את וגם הבייבי לא מבינים מה קורה.

חשוב: אם יש ירידה באכילה, קושי בעלייה במשקל, חום, בכי חריג, נחירות חזקות, הפסקות נשימה או משהו שמרגיש לך לא רגיל - מדברים עם רופא ילדים. מדריך שינה לא מחליף בדיקה רפואית.



וובינר השינה הגדול

גם אם כבר שמעת הרצאות, שיטות וטיפים על שינה - את הדרך שלי עוד לא שמעת. בוובינר הזה נעשה סדר פשוט, רגוע ופרקטי: איך מתחילים תהליך שינה לבד, בלי להשאיר תינוק לבכות וכלי להרגיש שאת מנחשת כל ערב מחדש.

יום שני 7.9.26 בשעה 20:00. כזה, עוד לא שמעתם!!!

לובינר השינה הגדול 7.9.26

באהבה, תמי ❤️ | מכירה אמא שפגשה את מפלצת גיל 4 חודשים? שלחי לה.

