

3 צעדים להרדמה רגועה יותר כבר הערב

בלי להפוך את ההשכבה להרצאה. בלי להשאיר תינוק לבכות. עם פחות מילים, יותר נוכחות וגבול ברור.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



מה תקבלי כאן?

- ✓ למה עוד ועוד משפטים משאירים אותו ער
- ✓ מה לעשות כשאת מרגישה שניסית הכל
- ✓ איך להגיב לבכי בלי להיכנס למאבק
- ✓ מה כן להגיד בזמן ההשכבה
- ✓ מתי כדאי לעצור ולבנות תוכנית מסודרת
- ✓ מה לבדוק לפי גיל לפני שאת משנה הכל

רגע לפני שמתחילים: המטרה היא לא 'להתעלם מבכי'. ממש לא. המטרה היא להיות שם, לתת מענה, אבל לא להפוך את הלילה לשיחה ארוכה, משא ומתן או סבב שירותים שלא נגמר.

לשמור לערב: כשאת נכנסת לחדר, תזכירי לעצמך משפט אחד: פחות להסביר, יותר להוביל. אם יש בכי - נותנים מענה. אם יש בלגן - חוזרים לאותו דפוס.

01 קודם כל - עוצרים את ההרצאה

אני יודעת. את רק מנסה להרגיע. להסביר. לתת ביטחון. להראות לו שאת שם.

אבל לפעמים מרחב רצון לעזרה, אנחנו עושות בדיוק את הדבר שמשאיר את הגוף שלו ער: עוד משפט, עוד הסבר, עוד ניסיון לשכנע, עוד שינוי באמצע.

מה כן

- משפט אחד קצר
- טון רגוע
- מגע קבוע
- אותו דפוס שוב ושוב

מה לא עושים

- לא 17 משפטים בחושך
- לא משא ומתן
- לא להחליף שיטה כל דקה
- לא להיכנס ל'רק עוד דבר אחד'

1 בחרי משפט אחד

למשל: 'עכשיו לילה, ישנים'. לא נאום. לא הסבר. משפט אחד שחוזר על עצמו.

2 חזרי למגע רגוע

יד על הגב, ליטוף או נוכחות ליד המיטה. משהו אחד שאת מסוגלת להתמיד בו גם כשקשה.

3 אם יש בכי - נותנים מענה

אם הוא בוכה ולא נרגע מהמגע, מרימים, מרגיעים ומחזירים למיטה. בלי להיעלם. בלי להפוך את זה למסיבה.

תכלס? בלילה פחות מדברים. יותר מובילים.

02 לפני שאת משנה הכל - בדקי גיל

אותו טיפ לא מתאים לכל גיל. ניובורן, תינוק בן 6 חודשים ופעוט בן שנה וחצי לא צריכים את אותו דבר.

4-6 חודשים

אפשר להתחיל ליצור דפוס קבוע. משפט קצר, טקס חוזר, פחות קפיצות בין ידיים-מיטה-ידיים.

עד 4 חודשים

לא בונים 'עצמאות' בכוח. מתמקדים בסימני עייפות, טקס קצר והרגעה. הרבה מענה. הרבה גמישות.

שנה פלוס

גבול ברור חשוב לא פחות מנוכחות. פחות הסברים, יותר עקביות. כן מענה. לא משא ומתן לילי.

7-12 חודשים

כאן הרגלים כבר יותר ברורים. אם כל הרדמה הופכת לשיחה, כדאי לבחור תגובה אחת ולהתמיד.

אם את מזזה את עצמך כאן: אם את מרגישה שלכולם זה עובד ורק אצלך זה תמיד עדיין בכי וצרחות לא משנה מה את עושה ומה ניסית - זכרי שאין אמא בטבע שלא יכולה להרגיע את התינוק שלה ואין מצב בעולם (!) שגם את לא תוכלי לעשות את זה נכון. אני מחכה לך!

רוצה שנבין מה באמת קורה אצלכם?

אם ניסית הכל וזה עדיין נגמר ביותר בכי, אפשר להתחיל בקטן. בפגישת 'טריילר לסדרה' אנחנו עושות סדר: מה מתאים לגיל, מה כבר הפך להרגל, ומה הצעד הראשון שכדאי לשנות.

לייעוץ בוואטסאפ ללא עלות

לקורס 'תכלס איך להרדים תינוק'



באהבה, תמי ❤️