



המדריך הממצה
להרגלי שינה
טובים

ואיך להתאים את התהליך לתינוק
ולא להיפך



דקלה שלום



חיוכים

הדרכת הורים. התפתחות תינוקות. שינה



היי (:

אני דקלה שלום, מדריכת התפתחות ושינה מאז 2011.
פגשתי כבר מעל 4000 אמהות וקטנטנים ואני נהנית ללוות כל אחת בדרכן
שלה ללמוד את הפיזיקול של הילדה ולהיות אמא רגועה ומלאה בטחון.

שינה היא הצורך הכי קריטי ובסיסי של כולנו
והדאגה המרכזית כמעט של כל אמא שאני פוגשת.
כולנו רוצות שזה יהיה קל, פשוט ואם אפשר גם לבל הלילה...
כשאת מחפשת פתרונות תיתקלי בכל כך הרבה שיטות וטכניקות
אבל אני רוצה להעביר את הפוקוס לפיזיקול שלך ולא לטכניקה אחת.
ככל שתכירי אותו טוב יותר ותביני מה הוא צריך,
תגיעו להרדמה פשוטה ושינה טובה יותר מהר ובקלות.

אז את מוזמנת לקרוא ולנסות
ואם יש לך עוד שאלות, קשיים או דאגות
אל תהססי לשלוח לי הודעה!

נשיקות
דקלה



טמפרמנט

זו הדרך הבסיסית שבה התינוק שלך חווה את העולם,
הוא נולד איתה והיא שלו לתמיד.
ככל שתביני את הטמפרמנט שלו יותר
תוכלי לתת מענה מדוייק.
הנה כמה דרכים לחקור ולנסות:

מגע: טפיחות, ליטופים, מעיכות, עיסוי, קיצי...
איזה סוגי מגע מרגיעים ואיזה מעוררים? בחרי סוג אחד
מרגיע ושלבי אותו בהרדמה.

מהירות תגובה: כמה זמן לפני השינה צריך לשעמם
ולהכין אותו? אם לפיצקול שלך לוקח יותר זמן "להוריד",
כדאי להקדים או להאריך את הטקס וההכנה במקום
להילחם איתו במיטה.

איזון ושעמום: האם יודע להניח ראש? מצליח לנוח
ולבהות? האם יש תזזיתיות והרבה תנועה לפני ותוך כדי
השינה?
היכולת לשחרר היא לפעמים מיומנות שנצטרך לתרגל
בדיוק כמו כל אחת אחרת במהלך היום.

שלב התפתחותי: מה הוא צריך ללמוד כדי לשחרר,
לנוח ולשכב? האם מוצו שלבי ההתפתחות?
אי אפשר לצפות מהפיצקול שלנו לעשות בלילה מה
שהוא לא עושה ביום - לרדת מעמידה, להתהפך בחזרה
לגב וכו'. תרגלי את היכולות השריריות בזמן הפעילות
שלכם.

תזמונים

◆ לכל דבר יש זמן: לפעילות, למנוחה, לשינה, לאוכל וכו'.
◆ התזמון יקבע האם זהו גירוי שמתאים לתינוק או לא,
האם הוא מתקבע כ"הרגל"
והאם הוא יעזור לנו או לא להרדים את התינוק.

כיוון שעונים: לפעמים שינוי של כמה דקות בשעת ההרדמה ביום או בלילה יעשה שינוי משמעותי. איך אני יודעת שההרדמה בתזמון נכון? היא פשוטה ומהירה יחסית, והתינוק ישן לאחריה לפחות 40 דקות במהלך היום ולפחות 4 שעות (זה ילך ויגדל) בתחילת הלילה.

מלטונין: זה האחראי על העייפות וההירדמות של הגוזל לשנת הלילה. הוא מתחיל להיות מופרש כשבחוף מתחיל להחשיך ומגיע לשיא סביב 11-12 בלילה, יורד בצורה משמעותית החל מ 4 בבוקר בערך. החל מגיל 3-4 חודשים, כדאי לסנכרן את אווירת הלילה שאנחנו יוצרים עם השעון הפנימי של התינוק.

הובלה: גם אם נראה שהתינוק "לא רוצה", "לא יודע לנוח" - התפקיד שלנו הוא להיות ברורים ומובילים, ולעזור לו להגיע לתרגול או למנוחה במקום לוותר ולתת לו "להחליט"

פעילות: תנועה ואוכל הם צרכים חשובים מאד, שימו לב שהם לא מגיעים רק סביב ההרדמה. תינוק שזקוק ליותר אתגרים ותנועה - הקפידו לתת אותם לאורך חלונות הערות ולא רק בהרדמה

טקסים ועוגנים

המטרה שלנו היא לתאם ציפיות ולעזור לפיצקול להבין
סה"כ מה הוא אמור לעשות ומה הולך לקרות.
טקס שינה יבהיר לגוזל שתיכף הולכים לישון.
אז איך בונים טקס שינה איכותי?

סביבה רגועה: אורות מעומעמים (גם ביום! אפשר לסגור קצת תריסים), מדברים בשקט, אפשר לשים מוזיקה שקטה, בלי טלויזיה, בלי צחוקים ותגובות גדולות. המטרה היא לשעמם ולהבהיר לפיצקול שהוא לא מפסיד כלום.

מגע נעים: חלק חשוב בטקס הוא כאמור המגע העמוק, זה שמצאתם שמרגיע ומשחרר את הפיצקול

אמבטיה: זה לא חייב להיות חלק מהטקס, אם כן אז צריכה להתנהל באותה אווירה רגועה ו"מורידה" ולא להדליק ולעורר את הפיצקול

שיר קבוע: אם נוסיף לכל "עוגן" במהלך היום שיר שהתינוק (וכל מי שמטפל בו) מכירים זו דרך מצויינת להכין אותו למה שאמור להגיע. הוא ילמד מהר מאד מה כל שיר מסמן: מנוחה, משחק, שינה, אוכל וכו'.

בלילה, כל הסבב צריך לקחת בין 40 דקות לשעה. ביום - גם חמש-עשר דקות לרוב יספיקו. אם הם מתמוטטים באמצע הטקס או מסיימים אותו צורחים או עירניים ומוכנים למשחק - שנו תזמון ושימו לב למסר.

סדר יום

שיטת הגלים שלי תעזור לך להפסיק לנחש ולארגן את היום בשיטתיות, כשאנחנו מייצרות פרצי פעילות מעייפים ואחריהם הזדמנויות לשחרור. ✦

50-25% מזמן הפעילות יהיה נינוח, רגוע, נטול גירויים ויזואליים או מעוררים אחרים ואחריו - הרדמה או מנוחה.

: 50-75% (תלוי טמפרמנט) מזמן הפעילות יהיה מעורר, תנועתי, פעיל.

סינכרון: יציאה לטיולים בחוץ במהלך היום ולקראת הערב תעזור לביסוס של היום והלילה אצל קטנטנים.

עוגני פעילות: במהלך הבוקר והצהריים יהיה פשוט יותר לתזמן פעילות משטח (שכיבה על הבטן, התהפכויות וכו'), אחה"צ והערב בד"כ הפעילות תכלול יותר תנועה. בהתאם לטמפרמנט ולגיל, נכניס יותר או פחות תנועה ופעילות על מנת שהשרירים יתעייפו.

גירויים ויזואליים וצעצועים: מציפים ולכן נכניס אותם לזמן הפעילות בצורה מאד מבוקרת, ובכלל לא נכניס אותם לזמן המנוחה וההרדמה.

שינוי תפיסה: במקום לעבוד בהרדמה צרי הזדמנויות לשעמום, בהייה, מנוחה, גם באמצע חלון הערות. תוסיפי את המגע הנעים, שיר או מוזיקה ואפשרי לפיצקול לשחרר לזמן הנדרש, גם אם לא יירדם.

עייפות יתר: אם פספסנו את זמן המנוחה או ויתרנו עליו כנראה שנצטרך לתת הרבה יותר עזרה בהרדמה, קחי את זה בחשבון בתכנון בימים מבולגנים

לסיכום...



הירדמות עצמאית היא לא הגביע הקדוש. היא תלויה ביכולות ברצונות ובערכים המשפחתיים שלך, וניתן להשיג אותה בכל שלב.

אבל עוד לפני, כולנו יכולות להקל על עצמנו ועל הקטנטנים עם סדר יום ברור, הרגלים ותיאום ציפיות שיעזרו גם לזמני הפעילות וגם לזמני המנוחה להיות אפקטיביים ונעימים יותר.

תסתכלי על הפיצקול שלך, תביני איתו ביחד מה הוא צריך ואיך לפעול,

ובעיקר שחררי את כל קולות הרקע של "רק ככה עושים" או "אם לא תלמדי אותו עכשיו את תסבלי מזה לנצח".

ואם את מרגישה שאת צריכה עוד הכוונה, שאת לא מצליחה להגיע למה שרצית, שקשה לך - את תמיד יכולה לשוחח לי הודעה ונראה ביחד איך להמשיך (:

נשיקות
דקה

054-5950373



הדרכת הורים. התפתחות תינוקות. שינה