



# הגינת זמן לישון

סיימתם עם טקס השינה – אמבטיה, עיסוי, פיג'מה, סיפור, והקטנים כבר מפקקים ומשפשפים עיניים, אבל לא מוכנים ללכת לישון. הם מבקשים עוד לשחק, מפחדים להישאר לבד או שפשוט רוצים רק על הידיים. למה כל כך קשה להם להירדם?

מירי בן-דוד ליוי

כשאני נשאלת מה הרגע הכי מקסים בסדר היום שלי עם הילדים, אני תמיד מתבלבלת. לפעמים נדמה לי שהרגע המקסים ביותר הוא זה שבו הם פוקחים עיניים בבוקר, חמים ועסיסיים כמו לחמניה טרייה, וברגע אחר אני חושבת שזהו השלב שבו הם נכנסים לגן ולבית הספר ומשחררים אותי לכמה שעות, או התענוג לקבל אותם בחזרה לחיקי בשעות הצהריים. אבל, בכנות, הרגע שבו הם הכי מתוקים, ואני מקווה שלא תגידו מילה רעה על האימהות שלי, הוא כשהם נרדמים בלילה. כמה מרגיע. כמה אידילי. וכדי להגיע לרגע המיוחל, שבו הם ספונים במיטותיהם ושקועים בחלום מתוק, אני מוכנה לעשות הכל.

## המסר: הולכים לישון

למה בעצם קשה לתינוקות ולילדים להירדם? **זגנית בן-ניסן**, פסיכולוגית קלינית ורפואית ופסיכולוגית ראשית במכון להתפתחות הילד במרכז "שניידר" לרפואת ילדים, מונה שלוש סיבות עיקריות: הסיבה הביולוגית - תינוק שנולד עדיין לא מבחין בין יום לבין לילה וצריך לעזור לו לרכוש הרגלי שינה מסודרים; הסיבה הרגשית - ילדים סובלים מפחדים ומחרדות ולכן הם מתקשים להירדם ודוחים ככל האפשר את שעת השינה, והסיבה ההתפתחותית - המאפיינת חלק מהילדים הגדולים יותר שעבורם השינה היא ביטוי למאבק כוחות עם ההורים.

איך מתגברים על קשיי ההירדמות? בן-ניסן מסבירה כי רוב התינוקות





ולעומת זאת בערב אנחנו מנמיכים קול, מדברים ברוגע ומחשיכים את החדר. התינוק מצדו קולט את המסרים הללו, וכך הוא רוכש את ההבחנה בין היום ללילה.

"עם הזמן יש להרגיל את התינוק לטקסי שינה קבועים שמכניסים אותו עוד יותר לאווירת השינה ולקליטת המסר - הולכים לישון", מציינת בן-ניסן. ה"טקס" המקובל אצל רוב המשפחות הוא: אכילה, כי ידוע שמי ששבע ישן טוב יותר, רחצה - לא משנה אם זו אמבטיה או רחצה חלקית של פנים וידיים בלבד וצחצוח שיניים, אווירת שינה כגון כיבוי אורות, הנמכת קול (בדיבור ובטלוויזיה), וכל מה שעוזר ליצור את ההבדל בין יום ללילה. אצל פעוטות וילדים גם הקראת סיפור תתאים לשלב הזה.

### אנחנו כאן בשבייך

טקס השינה משתנה בין משפחה למשפחה, אבל מרכיביו משותפים פחות או יותר לכל המשפחות עם ילדים בגילאים שונים. אבל מה לגבי שעת השינה? זה כבר משתנה מילד לילד ומהורה להורה. יש הורה ששעות הערב מאוד חשובות לו והוא רוצה יותר זמן פנוי לעצמו, ולעומתו יש ילד שזקוק לפחות שעות שינה בלילה.

"חשוב להיות מציאותיים", מדגישה בן-ניסן, "אם לפני שנה בנכם בן השבע היה נרדם בשמונה בערב והיום הוא לא מסוגל להירדם לפני תשע - תתחשבו בו. כדאי שגם האחים הקטנים יותר יבינו שהגדול זקוק לפחות שעות שינה. בנוסף, אם הילד ישן שנת צהריים ובלילה הוא מתקשה לישון, אולי כדאי לשקול לוותר על שנת הצהריים. בכל מקרה, חשוב לזכור כי אין בנושא הזה כללים ברורים, והשעות משתנות בין המשפחות והילדים".

### איך עוזרים לתינוק להירדם בכוחות עצמו?

בן-ניסן: "קודם כל מזהים סימני עייפות ראשונים אצל התינוק ומשכיבים אותו במיטה שלו, אולי זה פשוט יילך. אם לתינוק או לפעוט קשה להירדם בכוחות עצמו, ייתכן שהבעיה נעוצה דווקא במאוייו של ההורה - הוא נהנה לשיר, לערסל, להירדם עם, להירדם ליד, וחושב שכך לתינוק שלו יותר קל להירדם.

"יש הורים שהתרגלו להרדים את הילדים תוך כדי נסיעה או בהמולת הסלון כשהטלוויזיה דולקת, ויש גם הורים שמרחיקים לכת

מרגישים את האווירה בבית ומתרגלים אליה. באותו אופן, התינוק חש שכל המשפחה מתכוננת לשינה, שהלילה יורד ושהזמן לישון. עד סוף השנה הראשונה לחייהם, רוב התינוקות רוכשים את הנטייה הביולוגית ומבינים מהו זמן השינה. כמובן שישנם תינוקות שזקוקים לזמן רב יותר כדי להבין את ההבדלים בין יום ללילה, ולכן לא נצפה מכולם לאותה התנהגות.

"מחזור השינה הוא אומנם דבר ביולוגי", אומרת בן-ניסן, "אבל גם נרכש ונלמד. חשוב ביותר לעזור לתינוק להסתגל להרגלי השינה המשפחתיים, ויותר מזה - חשוב לאפשר לו ללמוד להירדם לבד עם כמה שפחות התערבות והשתדלויות מצד ההורים. אנחנו עושים את זה באופן טבעי: ביום אנחנו מתנהגים עם התינוק בערנות - מגרים אותו עם משחקים, מדברים בקול רם, מעוררים את תשומת לבו,

## כתבו על זה ספר

- "לישון כמו תינוק", מאת פרופ' אבי שדה, הוצאת ידיעות אחרונות
- "הלוחשת לתינוקות פותרת את כל הבעיות - שינה, אכילה והתנהגות, כל המידע הנחוץ", מאת טריסי הוג, הוצאת מטר
- "המדריך הישראלי להורים - השנים הראשונות", מאת הילי כוכבי ועמירם רביב, הוצאת כנרת זמורה ביתן
- "השנה הראשונה - עצות ופתרונות מעשיים לאב הטרי וגם לבת זוגו", מאת ד"ר עוזי רייס ויפעת מ' רייס, תרגום מאנגלית, הוצאת מטר
- "ליל מנוחה - כיצד תרגילו את ילדכם לישון במשך כל הלילה, ובכל לילה", מאת ג'ון פירס, הוצאת מטר
- "לישון בלי לבכות - כיצד תעזרו לתינוקכם להירדם בשלווה ולישון במנוחה כל הלילה", מאת אליזבט פנטלי, הוצאת מטר
- "הורים גם בלילה - איך לעזור לתינוק ולילדך לישון", מאת ד"ר ויליאם סירס, מאנגלית: יהודה עופר, הוצאת לייף סנטר



שי זילברבוש: בשלושת החודשים הראשונים לחיי התינוק להתחיל בעירסול. כי זה המצב הבטוח ביותר. **חלק גדול מהקושי בשינה נובע משכיבת יתר על הגב.** בה התינוק חשוף לגירויים חזקים מן הסביבה שעלולים לגרום לבהלה

קיבל את מנת הביטחון הראשונה שלו, יש להתחיל להציע את היכולת להרדימו בנפרד. תהליך זה אינו פשוט ויש לעשותו בהדרגתיות, ולא לשכוח שזהו תהליך למידה של הסתגלות לחיים חדשים.

**מה לעשות כשההירדמות העצמאית לא מצליחה והיא מלווה בבכי מעורר רחמים?**

בן-ניסן: "ראשית, בכי לא צריך להזעיק את ההורים ולא צריך להיבהל מכל יבבה. חשוב בהחלט להתייחס לתינוק כשהוא בוכה, אבל לא לזנק ולגרום לו להפסיק לבכות מייד. הורה צריך לדעת גם להכיל בכי של ילד, זהו חלק מההורות.

"במקרה כזה אפשר להגיע לחדר ולהרגיע. פעולה זו אומרת באופן מילולי או בעצם נוכחותכם 'זה בסדר, אנחנו פה', 'אתה הולך לישון ואנחנו פה בשבילך'. חשוב לעשות את הגיחה הזו בלי רעש ובלגן אלא בשקט ובזמן קצר ככל האפשר. לא מדליקים אור ולא מתפתים להוציאו מהמיטה ולהעיר אותו מחדש".

גם אם לא הקניתם לתינוק שלכם הרגלי שינה עצמאיים מינקות, אף פעם לא מאוחר. אומנם ככל שהילד גדול יותר המשימה קשה ומורכבת יותר, אך המפתח להצלחה בה הוא העקביות וההתמדה.

### **מפלצת מתחת למיטה**

כשהילדים גדלים ומגיעים לגיל שלוש ומעלה, מתחילים פחדים. בין אם זה מחושך, ממפלצות, מחיות, מחלומות ומסיוטים או אפילו מטרדות היום. "כפי שמבוגר עלול להתקשות להירדם בגלל חששות מסוימים או חוויות ומחשבות מהיום שעבר, כך גם פעוט עלול להיות מוטרד או לסבול מחרדות ממשיות", מסבירה בן-ניסן.

"במקרים כאלה, ההורים בדרך כלל יכולים להבין שמדובר בפחדים, בחרדות או במחשבות טורדניות, מכיוון שהילד עיף ומגלה נכונות להיכנס למיטה ולישון, אך המחשבות והפחדים לא נותנים לו מנוח. זה

ומפעילים שואב אבק או מייבש שיער כדי ליצור רעש מכני מונוטוני שירדים את הילדים. כשקושי ההירדמות הוא גדול, אי אפשר לפסול את הדרכים השונות שבהן נוקטים ההורים, אבל ברור שרצוי להימנע מהן ולשאוף שהתינוק, ומאוחר יותר הילד, ילמד להירדם בלי כל העזרה מסביב".

**שי זילברבוש**, הוגה שיטת "צעד ראשון" לליווי התפתחותי, מציע שיטות לשיפור יכולות ההירדמות והשינה באמצעות תנועה. לטענתו, לרוב התינוקות קשה להירדם מאחר שהם אינם מקבלים את התנאים המתאימים לשינה. התנאים כוללים בין היתר: שובע, נינוחות גופנית, ביטחון, תנועה, קרבה להורים, חלק מהתנאים הבסיסיים המוכרים להורים. כמו כן, לחלק מהתינוקות ישנן בעיות שונות המשפיעות על השינה: בעיות נשימה, טונוס שרירים גבוה, טורטיקוליס, קשת צווארית וגבית וכדומה.

בבואנו להרדים את התינוק, מציע זילברבוש לנקוט במספר צעדים: **תנועה:** יש להניע את התינוק בקצבים מונוטוניים ובהדרגה להוריד את קצב התנועה עד לרוגע מוחלט. התינוק זקוק לתנועה לה הוא התרגל ברחם.

**קול:** במקביל לתנועה, אנחנו משתמשים בקול. מתחילים בקול חזק יותר כאשר הילד לא רגוע, ומשם מורידים את הטון. "הורים רבים חוששים שהילד יתרגל להירדם על הידיים וכך יצטרכו להרדימו באופן קבוע", מציין זילברבוש. "טענה זו אינה נכונה כאשר מתקיימים התנאים הקודמים שהזכרתי, וכן לאחר ההירדמות יש להניחו מייד במיטתו".

**עירסול:** בשלושת החודשים הראשונים לחיי התינוק להתחיל בעירסול, כי זה המצב הבטוח ביותר. חלק גדול מהקושי בשינה נובע משכיבת יתר על הגב, בה התינוק חשוף לגירויים חזקים מן הסביבה שעלולים לגרום לבהלה.

**פרידה מהאם:** לאחר גיל שלושה-ארבעה חודשים, ולאחר שהתינוק



סיפורים, עזיבה בחדר, חושך. מדי פעם היינו נוסעים להורים שגרים בקצה העיר, ושני השובבים הבלתי נלאים היו פשוט 'מתעלפים' על מושבי הבטיחות בדרך חזרה. כמה שזה נשמע לא חינוכי, היום, כשאנחנו רוצים איכות חיים ומתחשק לנו לנצל את הערב לעוד דברים חוץ מלטקסי שינה לא מוצלחים, אנחנו יוצאים לסיבוב ומחכים שהם יירדמו, ואחר כך מעבירים אותם מהחניה הפרטית לחדר הפרטי למיטה הפרטית ולפרטיות שלנו. בדרך כלל זה שווה את המאמץ".

#### יריב מירושלים

#### נענוע ושיר

"אני מרגישה שאני מגשימה דרך התינוקת בת החצי שנה שלי את כל החלומות, ובין השאר נזכרת בערגה בנוסטלגיות פרטיות שלי. אני זוכרת למשל את כל מילות שירי הערש שאמא שלי היתה שרה לי עד בגרותי. למרות שכל ההורים מתלוננים ששעת הרדמת הילדים היא שעה קשה מנשוא, אני נשארת בשלי: אין כמו הרגע הזה. התינוקת מתכרבלת בזרועותיי ואני שרה שירי ערש ומנענעת אותה".

#### רחלי מרמת גן

#### ביקורים בכוכב

"על שיטת חמש הדקות שמעתי מחברה אחרי שהיו לי בעיות הרדמה אצל שלושת ילדיי, שלהם לא סיגלתי מינקות טקס שינה קבוע. כך למדתי את הקטן שבילדיי להרדים את עצמו - אני מכניסה אותו ללול ונותנת לו הזדמנות להירדם. כשהוא באמת עייף, הוא נרדם מייד. כשהוא לא ממש רוצה לישון, הוא מוחה ובוכה ואני משאירה אותו בלול ומגיעה כל כמה דקות כדי לתת לו ביטחון ולהראות נוכחות.

## ארוחת לילה טוב

בספרו "הורים גם בלילה" (הוצאת לייף סנטר) מסביר ד"ר ויליאם סירס כי הארוחות הקלות הטובות ביותר לשעת השינה של הילדים מורכבות ממוצרי מזון עשירים בטריפטופן (חומצה אמינית טבעית המצויה בגוף ובסוגי מזון שונים וידועה כמשרה שינה), ומכילים גם סידן לצד הפחמימות הבריאות (פירות ודגנים מלאים). הפחמימות והסידן מגבירים את יעילותו של הטריפטופן. מה לא לתת לילד לפני השינה? סוכרים דביקים - דבש, קרמל, סירופים, צימוקים וכדומה. כל אלה גורמים לעששת, הם נשארים במגע עם השיניים זמן רב יותר ופעולת השטיפה של הרוק בזמן השינה פחותה.

#### כמה הצעות לארוחות ערב קלות:

- כוס חלב חם - למי שכבר לא יונק
- גבינות ומציות
- קערת דגני בוקר עם פירות
- גלידה מומתקת בממתקים טבעיים
- כריך עם טחינה או חמוס
- יוגורט עם פירות
- יוגורט ודיסה מדגנים מלאים

ד"ר סירס מוסיף כי הקיבה אינה צריכה להיות מלאה מדי, או לחילופין ריקה מדי, כאשר שעת השינה מתקרבת.

בהתחלה אני באה אחרי שתי דקות, אחר כך אחרי שלוש דקות, והיום כבר אין לי כל כך הרבה גיחות - הוא בדרך כלל נרדם לבד".

#### גלית מגבעת שמואל

#### סיפור ורצוי ארוך

"אישתי או אני מספרים סיפורים לפני השינה. הכלל: סיפור ארוך ומייגע, לא מפחיד מדי, לא מאיים, בקיצור - לא אחד שעלול לגרום לסייטי לילה. אחרי הסיפור אומרים לילה טוב ומקווים שהצמד חמד (תאומים בני שלוש וחצי) יירדם עד הבוקר המאיר".

#### איתי מתל אביב

#### נרדמים איתם

"אצלנו זה פשוט וקל. צריך אומנם להקריב חצי שעה מהערב אבל זה משתלם כי אז הערב פנוי: מישהו מאיתנו נכנס עם הילדים למיטה, מתכרבל איתם מתחת לשמיכה, ובדרך כלל, ברור, ההורה נרדם קודם, והילדים נרדמים מייאוש ומשעמום. עד היום זה עבד".

#### נורית ואייל מתל אביב

#### מחכים שילכו לישון

"בכל מה שקשור לילדיי אני פועלת לפי שיטת הצרכים האישיים שלהם: כשהם הרגישו צורך הם נגמלו מחיתולים, כשהם רעבים הם אוכלים, וכמובן שכשהם עייפים הם ישנים. מצדי שיסתובבו בבית עד אמצע הלילה, אבל אני רוצה לראות מי יתעצל לקום בבוקר. כך לדעתי מלמדים ילד סיבה ותוצאה: לא ישנת? תראה כמה אתה עייף בבוקר".

#### חגית מקריית אונו

#### חושך וקלטת

"הילדים שלי אוהבים קלטות עם סיפורים ומוזיקה נעימה. אני אומרת לילה טוב, מפעילה את הטייפ ומקווה לטוב. לא תמיד זה עובד - לפעמים הקלטת מסתיימת והילדים (בני ארבע ושמונה) קמים מהמיטה. אני מבהירה חד וחלק שלא יוצאים מהמיטה, ולרוב זה עובד".

#### לאה מגבעת שמואל

#### הנקה

"את בני בן השנה אני יכולה להרדים רק על ידי הנקה. הוא פשוט נרדם עליי, וכשהוא ישן ממש עמוק אני יכולה להעביר אותו למיטתו. זה מקשה כשיש לי תוכנית לערב ואני משאירה אותו עם שמרטפית. הוא לא מוכן לקחת בקבוק, וכשהוא בשיא העייפות הוא זקוק רק לי".

#### קרן מיבנה

#### מנסה לזרום

"אני לא מאוד גאה לספר את זה, אבל אצלנו כלום לא עובד. יש לי שתי בנות, הגדולה בת תשע והשנייה בת ארבע. בדרך כלל הן ילדות טובות וממושמות, אבל הן לא יכולות לישון מוקדם. הן לא נחות בצהריים ועם זאת הן יכולות לחנוג עד אמצע הלילה. אני לא נלחמת בהן, אני מנסה לזרום כדי לא להתעצבן, אבל בדרך כלל זה מפריע לי".

#### איילת מקריית אונו

# איך מרגילים את התינוק להירדם לבד?

**כולנו יודעים שהמצב האידאלי הוא הרגלי שינה עצמאיים של התינוק והילד. קל להגיד, קשה לבצע, אבל יש מי שיגיד שעם קצת ידע זה בהחלט אפשרי. הנה כמה שיטות ידועות:**

**שיטת חמש הדקות** – לפי השיטה, שמתאימה כבר מהחודשים הראשונים לחיי התינוק, צריך לתת לתינוק להירדם לבד. לצאת מהחדר, לבלוע בשקט את הבכי והתחנונים, ולשוב כעבור שלוש עד חמש דקות כדי להראות שאנחנו בסביבה. כך עוברים כמה מחזורי יציאה וכניסה מהחדר, עד שהתינוק קולט את הפרנציפ והופך נרדם.  
**למה כן:** כי אפשר למצוא הורים רבים בארץ ובעולם שיספרו שזה עבד.  
**למה לא:** כי אפשר למצוא פסיכולוגים והורים רבים שיגידו שזוהי התעללות לשמה, ושתינוק צריך הרבה חום וקרבה, בעיקר בחודשי חייו הראשונים. חוץ מזה, שלא תמיד התינוק הופך נרדם.

**שיטת הלוחשת לתינוקות** – העיקרון הוא כזה: מנסים להניח את התינוק במיטתו כך שיירדם בכוחות עצמו. כשהוא לא מראה התלהבות, מה שקורה בדרך כלל, וחוסר ההתלהבות מוביל לבכי, מחזיקים אותו על הידיים ומנענעים עד שהוא נרגע, ושוב משכיבים במיטה. התינוק שוב בוכה? לא מתייאשים, מרימים ומנענעים, מחזיקים עד לרגיעה ומניחים. זה יכול לחזור על עצמו הרבה פעמים בלילה הראשון ובאלה שלאחריו, אך לפי הוגת השיטה טרייסי הוג, אמורים לראות תוצאות אפילו בלילה השני.  
**למה כן:** כי אם זה עובד זה נהדר, מבחינתנו אנחנו מכוסים: הרגענו, החזקנו, לא נסחנו, כך שכשהתינוק אכן נרגע ונרדם – העלנו בחכתנו יופי של תוצאות.

**למה לא:** כי אפשר מהר מאוד להגיע למצב מתסכל ומייאש ולא מאוד ליהנות מהצווחות העולות באוויר. השיטה בעיקר סוחפת את האמא לפצוח בהנקה, ואת זה הוג ממש לא אוהבת. לפי עקרונות השיטה, כשהאם מיניקה כדאי שהאב ייקח פיקוד על ההרדמה בשיטה זו, כי זה עשוי להקל על כל הצדדים. ואם כך, אז אולי אמא יקרה, תספרי לבעלך רק את ה"למה כן"...

**לישון כמו תינוק** – לשיטתו של פרופ' אבי שדה, העוסק בין השאר בנושא הפרעות שינה בתינוקות וילדים ומחבר הספר "לישון כמו תינוק", ההורים צריכים ליצור טקסי שינה ודפוסים קבועים שיסייעו לתינוק לרכוש הרגלי הירדמות טובים. העיקרון החשוב הוא יצירת גבולות ברורים בין אווירת היום לאווירת הלילה בבית.

**למה כן:** כי זה נשמע הגיוני, אנושי ואפילו בר ביצוע.  
**למה לא:** כי לא כולם בנויים לטקסיות הזאת שעוצרת את הבית מלכת – חושך, שקט, שינוי דפוסי התנהגות... אבל אולי פשוט אין ברירה.

**להישאר עם הילד** – זוהי הגרסה הרכה של שיטת החמש דקות. לא נוגעים, לא מדברים, לא מתערבים, אבל נמצאים בשטח, נשארים בחדר של הילד עד שהוא נרדם.

**למה כן:** כי אין כאן נטישה של ילד שמאותת שהוא זקוק לנו.  
**למה לא:** אפשר להישבר מהר למראה תינוק בוכה, או פעוט שמושיט ידיים לחיבוק.

**שימוש בחפץ מעבר** – התינוק מתרגל לבובה, דובי ישן או חיתול בלוי וקרוע, ונרדם איתו עד עלות השחר.

**למה כן:** כי זהו פתרון נהדר, יעיל, לא דורש הרבה אנרגיות ומשרה אווירת רוגע בבית. היום פסיכולוגים מוצאים בחפצי המעבר יתרונות רבים. לא עוד זריקת חתולים ומוצצים לים, אם אפשר לנצל את החפצים להרגעה.

**למה לא:** כי אחרי שתפתרו את בעיית השינה תצטרכו להעביר את ילדכם תוכנית גמילה ארוכה ומייגעת. זה שווה?



הזמן לפתוח את הנושא לשיחה: אפשר לעודד, להרגיע, לפתור ביחד בעיות שקשורות במחשבות השליליות על התרחשויות היום, להפריך מחשבות על מפלצות ומכשפות ולתמוך בילד מבחינה רגשית. אפשר לשבת איתו מעט בחדר כדי לנסוך בו ביטחון ואז להרפות ולתת לו להירדם בעצמו.

"בדרך כלל, הורה שנתקל במאבקי כוחות במה שקשור לסדרי שינה מכיר אותם עם ילדו גם בתחומים אחרים", אומרת בן-ניסן. "זה עניין של גבולות וזה יכול להיות המשך של ויכוחים חוזרים ונשנים שהתנהלו בין ההורה לילד גם במהלך היום. אם רואים שיש מאבקים בנושא השינה, צריך להתבונן על היחסים בין שני הצדדים, לרכך, לפשר, ועם זאת לא להפסיק להציב גבולות. מחד להעניק לילד את תחושת האוטונומיה של 'אני מחליט' שהוא כל כך כמה אליה, ומאידך להיות סמכותיים.

"זה גם הזמן לחשיבה מחודשת ולבדיקה עצמית - האם באמת הילד שלי זקוק לכל כך הרבה שעות שינה? אולי הוא לא עייף? אולי בתקופת שעון הקיץ הוא לא זקוק לאותן שעות שינה כמו בעונת החורף? אולי הוא דווקא זקוק לשעתיים של מנוחה בצהריים ולפחות שינה בלילה? החוכמה היא לא לקבוע כללים נוקשים לטווח ארוך, אלא תמיד להיות ערים לצורכי הילד ולדעת שהגוף שלו משתנה, ואיתו גם הצורך שלו בשעות שינה".

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**או איך אתם מרדימים?**  
שאלנו כמה הורים מה הם עושים כדי להרדים את הילדים, ואלה הרעיונות שקיבלנו:

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**סדר יום**  
"יש לי חמישה ילדים מתחת לגיל עשר. עם הראשונים עשיתי הרבה טעויות ונתתי להם להעביר את הערב עד שעה מאוחרת מבלי להסתכל על השעון, ולפעמים זה היה נמשך עד לשעות הקטנות של הלילה. ערב אחד, כשהוריי היו אצלי, הם העירו לי על כך, והתחלנו לעשות שינוי. מאז אצלנו זה חוק ברור: בשעה מסוימת (בדרך כלל שמונה בערב) הולכים לישון. הטקס מתחיל כבר בשבע: אמבטיות, ארוחת ערב, סיפור, ואז לא יוצאים מהמיטה. מבחינתי הם יכולים לשיר שירים, לדבר ביניהם או לשחק, העיקר שלא יוצאים מהמיטה. איך אוכפים כזה חוק? פשוט מחליטים שזה מה שיהיה. מבחינתי - הם הלכו לישון. מה שהם עושים זו כבר בעיה שלהם".

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**דרורה מבני ברק**

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**בקבוק במיטה**  
"לבתי בת השנתיים, בכורה ויחידה בינתיים, אני נותנת בקבוק עם דייסה. אחרי שיום שלם היא משתוללת ומוציאה אנרגיה, הבקבוק הזה במיטה פשוט מרדים אותה. בדרך כלל זה עובד".

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**אורית מתל אביב**

האמא היא צדדית זמורה ידע ורבים את בואה אמה ותינוקה

**סיבוב במכונית**

"יש לנו שני ילדים - בן ארבע וחצי ובן שנתיים וחצי. במשך חודשים שלמים טקס השינה אצלנו לא הצליח. מה לא ניסינו? שירים, בקבוקים,