

# ששש... ישנים!

## שינה אצל תינוקות וילדים

כתיבה ועריכה: ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים



בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي

**גושן**  
GOSHEN

**ארגז הכלים שלי**  
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

# מה הבעיה?

בעיות שינה משפיעות על כל תחומי החיים:

התנהגות

בריאות

יחסים במשפחה

למידה



# שינה תקינה

ישן מספיק  
(כמה? פירוט  
בהמשך)

חוזר לישון  
לבד

נרדם לבד

שנת צהריים

ישן בשעות  
הלילה



# מספר שעות שינה מומלצות ליממה לפי גיל

שעות שינה מומלצות ביממה	גיל
14-17	0-3 חודשים
12-15	4-11 חודשים
11-14	1-2 שנים
10-13	3-5 שנים
9-12	6-13 שנים
8-10	14-17 שנים



# תינוקות עד גיל חצי שנה

שגרה

עייף אך לא ישן

"ויהי יום,  
ויהי לילה..."

ומה עם  
אוכל?....

שנת יום



# היגיינת שינה

אור שמש

זמני שינה וקימה קבועים

פעילות גופנית

ערב רגוע

סביבת שינה

ללא קפאין



# תינוקות בני חצי שנה ומעלה



# התערבות התנהגותית

התרחקות  
הדרגתית

הרגעה  
מבוקרת  
(שיטת 5 הדקות)

שגרה  
חיובית





# שגרה חיובית

חיבוק, נשיקה  
ולמיטה

כל ערב

20 דקות של  
כיף רגוע...

כמה זמן זה  
לוקח?

מתי???



# הרגעה מבוקרת

עד מתי???

קודם כל הירגעו...

כמה זמן זה לוקח?

מתי מתאים?

## איך עושים את זה?

1. בסיוע שגרת השכבה חיובית
2. אמרו לילה טוב וצאו מהחדר לפני שהתינוק נרדם
3. הישארו מחוץ לחדר
4. חזרו לחדר להתערבות קצרה ומינמלית
5. וחוזר חלילה



# טיפים להרגעה מבוקרת

מה יגידו...

שעון עצר

ללא שינויים נוספים

התרחקו מהחדר

גם ביום

הסכמה זוגית



# אתגרים נפוצים בשיטת ההרגעה המבוקרת

ואם זה לא מצליח...?

אפשר בשלבים

באתי להושיט עזרה...

מה עושים אם התינוק מקיא?

מה עושים כשנמאס?

מה עושים אם התינוק חולה?

כואב לו?



# התרחקות הדרגתית

אני כאן לידך...

לתינוקות או  
הורים חרדתיים

למי שרגיש  
לבני

ואם הוא קם

מתרחקים



# התרחקות הדרגתית - טיפים חשובים

עקביות

אל תרימו  
את התינוק

שמרו  
על שקט



# הפרעות שינה

חריקת שיניים

ביעותי לילה

סיוטים

דאגות

דיבור מתוך שינה



# שינה נעימה!

לקריאת מידע נוסף וטיפים מעשיים אודות התפתחות וגידול ילדים בכל הגילאים, היכנסו לאתר

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע

איב גדאלטה!

[www.gadalta.org.il](http://www.gadalta.org.il)



[www.gadalta.org.il](http://www.gadalta.org.il)



איך מדאמ!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע



ערכות ההדרכה מסדרת 'ארגז הכלים שלי'  
הופקו הודות לתרומה הנדיבה של ארגון **פארמאדום**

FONDATION  
**Pharmאדום**