חלומות נעימים
ליווי המשפחה לשינה טובה

אופן ההרדמה – ארבעת השלבים

התהליך בנוי מ- 4 שלבים:

- **שלב 1: התיידדות עם המיטה:** תחילה שבו לידו, כשהוא במיטתו, לטפו או טפחו קלות, בכדי לעזור לו להירדם, עשו זאת עד שירדם, דאגו שההירדמות תיעשה במיטה עם מגע. אם הוא בוכה, יש להרגיע אותו הן בליטוף והן בהרמה ומיד כשהוא מפסיק לבכות, יש להניח אותו חזרה במיטתו.

- **שלב 2: שלב הנוכחות הקרובה:** שבו לידו מבלי לגעת, אם הוא בוכה וזקוק לכך בכל זאת, עשו זאת, אך רק עד שיפסיק לבכות ולא עד להירדמות, דאגו שההירדמות הסופית תהיה ללא מגע.

- **שלב 3: בדיקת נוכחות:** לאחר מכן שבו על כסא רחוק יותר, בטווח ראייתו, כאשר יוכל לראותכם כשמרים את הראש, אך לא מאוד קרוב. אם ניתן רצוי לכיוון היציאה מהחדר. שבו שם עד להירדמות מלאה שלו. אם בוכה כמובן להרגיע ומיד לחזור לכיסא.

- **שלב 4: שלב חלומות נעימים**: השלב האחרון הוא שאתם משכיבים אותו לישון ויוצאים מהחדר.

**כל שלב יימשך מספר ימים, עד שמשך ההירדמות ילך ויתקצר ויהיו פחות התנגדויות ואז תוכלו לעבור לשלב הבא.

כיצד יש להרגיע את התינוק מבכי?

כאשר הוא בוכה, נסו להרגיע אותו **בליטוף או בהרמה על הידיים** אם יש צורך (אל תשאירו אותו בוכה במיטה), כשהוא מפסיק לבכות **מיד** החזירו אותו למיטה **ואל תחכו איתו עוד על הידיים**,
ומיד המשיכו בהתאם לשלב שבו אתם נמצאים. אם התחלתם להחזיר אותו למיטה ואז הוא התחיל לבכות, **אתם משלימים את הפעולה ומניחים אותו במיטה ואז מיד מרימים שוב אם עדיין לא נרגע**. אם הוא בוכה במיטה וכשאם מרימים אותו, הוא נרגע כבר בדרך אליכם, אז מיד הניחו אותו חזרה במיטה **מבלי לסיים את ההרמה שלו עליכם**.

***הימנעו מנשיקות, חיבוקים ודיבורים בזמן ההרדמה, כל אלה מקומם **בטקס השינה** ☺ ***