



איך נרגיל את התינוק לסדר יום קבוע

כיצד ניתן ליצור לתינוק סדר יום קבוע ונוח מצד אחד אך שלא יהיה קשיח ותובעני מצד שני? מה ניתן לצפות ומה תהיה דרישה מוגזמת?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

התינוק בן שלושה-ארבעה חודשים ואנו מתחילים לחפש איזושהו סדר בחיינו. מערבולת הרגשות העצומה שהתרחשה לאחר הולדת התינוק שכחה, כאבי הגזים של התינוק פחתו ואף נעלמו, ההנקה התבססה והחלה שגרה מבורכת. אנו מייחלים עתה אפילו להעז ולדמיין שינה רצופה בלילה. בגיל זה אמור התינוק כבר להבחין בין יום לבין לילה. הוא כבר מתחיל לתקשר, להגיב לעולם מסביבו להנאתנו הרבה ולצאת מתקופת השינה-אכילה-שינה המונוטונית. כיצד ניתן איפה ליצור עבורו סדר יום קבוע ונוח מצד אחד אך שלא יהיה קשיח ותובעני מצד שני? מה ניתן לצפות ומה תהיה דרישה מוגזמת?

חשוב לזכור כי עדיין עם כל הרצון הטוב, מדובר בגיל צעיר מדי על מנת לנסות ולהעביר את התינוק "סדרת חינוך". אין לצפות מתינוק בגיל כה צעיר לגלות הבנה וסובלנות כלפי רצונכם ש"יהיה סדר בבית". אם התינוק ניזון מהנקה בלבד, הרי שעדיין קשה לדרוש ממנו שיתייצב על מספר מסוים של האכלות ביום. אם תשכילו להבין זאת לא ייווצרו מצבי לחץ, כעס וחוסר הבנה כלפיו, הוא ירגיש רגוע ואהוב, יתפתח באופן טבעי ויהפך מאיליו לתינוק נוח ועצמאי.

כן ניתן לנסות ולהתחיל לגבש לקבוע סדר יום קבוע המכיל מספר טקסים: [הנקת הבוקר](#), טיול של בוקר, שעת משחק, שעת שיר, שעת עיסוי, הנקה שנייה, שנת צהריים וכד'. קביעת זמני השינה, ההנקות וסדר היום מסביבם בהתאם ייעשה על ידי התינוק, אך בהחלט ניתן לנסות ולקבוע דפוס קבוע כלשהו של פעילויות שמבצעים ביחד, מלבד ההאכלה והשינה. אחר כך כאשר התינוק יגדל הוא יבין יותר וישתף פעולה.

אמבטיה

זמן האמבטיה המומלץ הוא בשעות הערב. מדוע? כאשר יגדל התינוק הוא יקשר את זמן האמבטיה עם זמן ארוחת הערב והשינה, שממילא יבואו ברצף כאשר יגדל. מדוע, אם כך, לא להרגילו לדבר כאשר הוא צעיר מאוד? אם חרגתם מהשעה הקבועה, אין שום בעיה עם כך. אך גיבוש דפוס קבוע מגיל 3-4 חודשים יקל גם עליכם, בסופו של דבר.

טיול

הטיול חשוב מאוד לתינוק היות והוא שובר את שגרת היום, מאפשר לו להתאוויר ולהיחשף לגירויים אשר אינם ניתנים לו

בבית (עלים נעים ברוח, ילדים, בעלי חיים, קולות, צלילים וכד'). גבשו לעצמכם זמן מתאים לטיול של בוקר או של אחר הצהריים (או שני טיולים ביום). אם תטיילו באופן עקבי עם תינוקכם בשעה קבועה פחות או יותר הרי שכבר הנחלתם לו דפוס קבוע אשר ירגיע אותו ויעשה סדר ביומו.

זמני ארוחות

התינוק בגיל 4 חודשים עדיין רק יונק או ניזון מתמ"ל. יחד עם זאת, ניתן לנסות ולהרגילו לשבת עם יתר בני המשפחה בזמני הארוחות של כולם. תחילה ניתן לנסות לזמנים קצרים וקצובים ואחר כך להעלותם בהדרגה. נסו להושיב את התינוק בעגלה לידכם שעה שאתם אוכלים. לאחר שהוא כבר אכל בעצמו, רגוע ואינו עייף, ודאי ישמח לארח חברה לבני משפחתו. כך, כאשר יגדל ויהיה מסוגל לאכול מוצקים כבר ייווצר דפוס קבוע והוא יכיר את הסיטואציה של הארוחה המשפחתית. הדבר יקל עליכם לשלב אותו בתוך סדר היום הקבוע של המשפחה.

[קראו עוד](#)