

(ג) **סידור שנת השינה:** סידור שנת השינה הוא מרכיב חשוב במניעת הפרעות שינה. יש להקפיד על שנת שינה קבועה ורגילה. יש להימנע משינה יתר מדינה או מחוסר שינה. יש להקפיד על שנת שינה קבועה ורגילה. יש להימנע משינה יתר מדינה או מחוסר שינה.

(ד) **טיפול תרופתי:**

- לרוב, אין צורך בטיפול תרופתי במניעת הפרעות שינה.
- במקרים מסוימים, ניתן להשתמש בתרופות שינה, אך יש להימנע מהשתמש בתרופות שינה לטווח ארוך.
- יש להימנע מהשתמש בתרופות שינה לטווח ארוך.
- במקרים מסוימים, ניתן להשתמש בתרופות שינה, אך יש להימנע מהשתמש בתרופות שינה לטווח ארוך.
- יש להימנע מהשתמש בתרופות שינה לטווח ארוך.

מקורות:

<http://www.babycentre.co.uk/a547372/insomnia>
[/http://www.babycenter.com/0_sleep-problem-insomnia-during-pregnancy_7521.bc](http://www.babycenter.com/0_sleep-problem-insomnia-during-pregnancy_7521.bc)
<http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/insomnia-during-pregnancy/>

מקורות: **הגידול והטיפול בילד עם הפרעות שינה** (2008)