



מאמר

שינת התינוק בגיל 6 שבועות

כמה זמן אמור לישון תינוק בן 6 שבועות ואילו טיפים חשובים לשינה טובה

הרגלי השינה: החל בגיל 6 שבועות התינוק כבר עובר לשינה "מקוצרת" של כ-14 שעות

ביממה, מרביתן בשעות הלילה. התינוק כבר לא מתעורר כדי לאכול ☹ אלא מכיוון שהוא "מיצה" את מאגר שעות השינה שלו לאותו יום. חשוב להתייחס אליו ולטפל בו כאשר הוא מתעורר.

משך התנומה: זמן השינה של תינוקות יכול לנוע בטווח שבין 9 ל-15 שעות שינה ביממה. כמות השינה תלויה באופיו ובצרכיו של התינוק, והיא יכולה להיות שונה מתינוק לתינוק אפילו באותה המשפחה. קיימים הבדלים גדולים בין תינוק לתינוק ☹ כך שאין צורך להתרגש מכך שהתינוק שלך ישן מעט מדי או הרבה מדי. אם הבעיות נראות לך אקוטיות במיוחד, התייעצו עם רופא הילדים או עם אחות טיפת חלב.

טיפים חשובים לשינה טובה

טריטוריה מוגדרת: הרגילו את התינוק לישון במיטה שלו, שתעמוד במקום קבוע בחדר. כאשר הוא נרדם בערב, הניחו אותו שם ☹ וכך הוא יתרגל לקשר את השינה בלילה למיטת התינוקות שלו.

פקודות שגרה: שגרת ערב קבועה יכולה לעזור: רחצה באמבט, הנקה או תמ"ל, לבישת פיג'מה וסיפור נעים ומרגיע שתספרו לו.