



מאמר

חלונות שינה

התינוק כמעט ולא ישן? מרגישים שאולי הוא ישן יותר מידי? בעזרת טבלת שעות שינה וחלונות השינה המומלצים תוכלו להבין יותר את צרכי השינה של תינוקכם על פי גיל

לכל תינוק קיימת מכסת שעות שינה המתאימה עבורו, בהתאם לגילו. יחד עם זאת, צרכי השינה של התינוק שלנו משתנים וכדאי שנכיר, נבין אותם ונערך לקראתם. חלון השינה הוא הזמן האידיאלי להכניס את התינוק לשינה באופן נינוח, לפני שהוא הופך עייף מידי. פספוס חלון שינה עלול להקשות על ההירדמות ולהשפיע על טיב השינה. עקבו אחר הטבלה ותוכלו להיענות לצרכי התינוק שלכם לטובת ייצוב שגרה מתאימה עבורו.

* זכרו כי טבלה זו היא מעין ממוצע ולכל ילד קיים הצורך האישי שלו *
רוצים לדעת איך תוכלו לזהות את חלונות השינה של ילדיכם? מוזמנים להתייעץ עם יועצת השינה שלנו, לחצו כאן

גיל התינוק	מכסת שעות שינה ביממה	זמן מהתעוררות שנת הלילה לשינה הבאה (שעות)	פרק זמן ממוצע בין שנת הבוקר והצהריים (שעות)	פרק זמן ממוצע בין שנת הצהריים לשינת אחה"צ (שעות)	פרק זמן ממוצע בין השינה הקודמת לשינת הלילה (שעות)	דגשים
3-4 חודשים	15 שעות מתוכן 10 שעות בלילה	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	1-1.5	לרוב, 3-4 פרקי שינה. משך זמן שינת בוקר ואחה"צ יותר קצרות משינת צהריים.
5-8 חודשים	14.5 שעות מתוכן 11 שעות בלילה.	1-1.5	2-3.5	2-3	1-1.5	לרוב, 3 פרקי שינה בהן שנת הצהריים יותר ארוכה בד"כ.
9-12 חודשים	14.5 שעות מתוכן 11 שעות בלילה.	2-3	2.5-4	לרוב שנת אחה"צ אינה נחוצה	עד 4.5	שני פרקי שינה לאורך היום ובהתאמה יש להקדים את טקס השינה ואת שינת הלילה.

גיל התינוק	מכסת שעות שינה ביממה	זמן מהתעוררות שנת הלילה לשינה הבאה (שעות)	פרק זמן ממוצע בין שנת הבוקר והצהריים (שעות)	פרק זמן ממוצע בין שנת הצהריים לשנת אחה"צ (שעות)	פרק זמן ממוצע בין השינה הקודמת לשנת הלילה (שעות)	דגשים
13-18 חודשים	13 שעות מתוכן 11 שעות בלילה.	3-4	4-5	לרוב שנת אחה"צ אינה נחוצה	עד 4-5	ייתכן שפרק שינת הבוקר תתאחד עם שינת הצהריים
1.5-2 שנים	12-13 שעות ביממה מתוכן 11 שעות בלילה.	לרוב אין שנת בוקר	4-6	לרוב שנת אחה"צ אינה נחוצה	עד 4-6	שינת לילה החל מ- 19:30.