מאמר

חלון שינה

מהו הזמן האופטימאלי להשכבת התינוק לישון? גלו את חלונות השינה ותוכלו למצוא את הזמן המתאים לילדכם כדי שתוכלו להשכיב אותו לישון בדיוק בשעה הנכונה לו.

תינוק המפספס חלון שינה יתחיל לבכות ויהיה במצב רוח לא טוב ובחוסר נינוחות.ישנם תינוקות שיתנהגו ההפך- מצב רוח טוב, נמצאים ב-היי ואז בפיספוס חלון שינה לא יירדמו. בלילה אנחנו יכולים לראות:

1)הרבה התעוררויות לתקופות קצרות

2)התעוררות ארוכה באמצע הלילה כאילו בוקר

3)התעוררות מוקדמת בבוקר

כלל חשוב "שינה מעודדת שינה ועייפות מעודדת עייפות".

אנחנו צריכים כהורים למצוא את החלון שינה של הילד ולדעת להשכיב אותו לישון מוקדם לפני שהוא מפספס את חלון השינה.

* לתינוקות עד גיל 3 חודשים צריך למצוא את הזמן לפני שהם מתחילים לפהק ולהראות סימני
עייפות. הם צריכים לישון כל שעה-שעתיים.

* בגיל 3-5 חודשים מרגע התעוררות בבוקר כ1-2 שעות לאחר מכן הם צריכים לישון ובמהלך היום
הם פותחים פערים יותר גדולים. בשעות הערב שוב הפער מצטמצם.

* בגיל 5-8 חודשים הם מתחילים לוותר על שנת הערב ואז צריך להקדים את שנת הלילה.
ייתכן ויהיו שיבושים בכל פעם שיש ויתור שינה של בוקר או צהריים, שינוי התפתחות מוטורית
וכניסה למסגרת חדשה.

* מגיל 8-14 חודשים לרוב אין שנת צהריים, תהיה שינה מ 11-13:00 בערך ואז ניתן למשוך את
השינה עד הערב.

* בגיל 18-36 חודשים תהיה שנת צהריים בסביבות 13:00 כשעתיים.
לאט שעת ההשכבה תהיה יותר מאוחר,תיהיה רק שנת צהריים ובסוף הם יוותרו גם על זה ויהיו
ערים עד הערב.

* ככל ששנת צהריים לא מפריעה לילד לישון בשעה ריאלית בלילה, ניתן לאפשר לו. כנראה שהוא
זקוק לזה.

* השעה הכי מוקדמת להשכיב ילד לישון הוא שעה 18:00.

Z
Z