

## טבלת שעות שינה מומלצות לתינוקות ופעוטות מגיל לידה ועד גיל חמש:

גיל	שעות שינה ביממה	תנומות במהלך היום
0-3 חודשים	16-20 שעות בממוצע	כל היממה
3-5 חודשים	15 שעות	2-3 תנומות במהלך היום
5-8 חודשים	14-15 שעות	2-3 תנומות ביום
8-12 חודשים	14 שעות	2 תנומות ביום
12-18 חודשים	13-14 שעות	1-2 תנומות ביום
1.5-2 שנים	13 שעות	תנומה אחת ביום
3-4 שנים	12 שעות	ללא תנומות ביום
4-5 שנים	11-12 שעות	ללא תנומות ביום

שימו לב שהטבלה מתייחסת לשעות שינה ממוצעות.  
שעות השינה בפועל משתנות מילד לילד ובהתאם לצורך של כל אחד.  
חשוב להסתכל על הילד ולראות מתי הוא עייף  
ולכמה שעות שינה הוא זקוק מעבר למה שכתוב בטבלה.

יש ילדים שישנו יותר ממה שכתוב כאן ויש שישנו פחות. השאלה היא איך הילד מרגיש.  
אם זה מסתדר לו ומתאים לו והוא לא עייף אפילו שישן פחות מהשעות הממוצעות כאן,  
אז זה בסדר גמור ואין עם זה בעיה, ולהיפך,  
אם הוא ישן יותר ממה שכתוב כאן וזה טוב לו ואין בעיה רפואית שגורמת לזה,  
אז זה בסדר גמור ואין עם זה בעיה ☺

## מהו הזמן הטוב ביותר לשים את הילד לישון לשנת יום?

בהתאם לטבלה שצירפתי למעלה,  
ראינו שילדים ותינוקות בגילאים שונים צריכים לישון מספר פעמים שונה במהלך היום.

הזמן הטוב ביותר לשים את הילד שלך לישון במהלך היום, זה הזמן שבו הוא עייף מספיק כדי לישון מצד אחד ולא עייף מידי מצד שני, כיוון שאם הוא יהיה עייף מידי, ההרדמה יכולה להיות ארוכה וקשה וגם אם הוא לא עייף מספיק, אז ההרדמה עלולה להיות ארוכה וקשה.

הדרך הטובה ביותר כדי לדעת מתי לשים את ילדך לישון  
זה להתבונן בו וכשרואים סימני עייפות, לקחת אותו לישון.  
יחד עם זאת, כדאי לדעת פחות או יותר את המסגרת של טווח השעות שהוא מסוגל להישאר ער בין שינה לשינה,  
כשתמיד יש לקחת בחשבון שיש להסתכל על הילד ולהחליט לפי מה שרואים ולא רק בגלל שעבר טווח השעות.

### גיל לידה – עד גיל 3 חודשים

בחודשים הראשונים הילד יתעייף מאוד מהר ולכן יצליח להחזיק ער כשעה – שעה וחצי בין שינה לשינה.

### גיל 3 עד 5 חודשים

לרוב לאחר היקיצה הראשונה של הבוקר, זמן הערות שהילד מסוגל להחזיק הוא קצר יותר וככל שמתקדם היום  
פערי הערות גדלים. לכן הילד יכול להחזיק ער כשעה וחצי לאחר היקיצה משנת הלילה שלו ולאחר שמקיץ משנת  
הבוקר שלו, זמן העירות שלו יכול להיות שעה וחצי-שעתיים.

### גיל 5 עד 8 חודשים

לאחר היקיצה הראשונה מהלילה – שעה – שעה וחצי  
לאחר היקיצה משנת הבוקר ועד שנת הצהריים – כשעתיים – שלוש

### גיל 8 עד שנה

לאחר היקיצה הראשונה מהלילה – שעתיים – שלוש  
לאחר היקיצה משנת הבוקר ועד שנת הצהריים – כשעתיים – שלוש וחצי שעות

\*בסביבות גיל שנה, שנה וקצת לרוב הילד מוותר על שנת הבוקר שלו וישן רק שנת צהריים.

**\*\*** כמובן שגם לגבי השינה במהלך היום, יש לשים לב לסימני עייפות, והזמן הנכון לשים לישון הוא בהתאם לכל ילד. טווחי העירות בין שינה לשינה עוזרים לתת מושג של טווח הזמן שילדכם יכול להישאר ער כדי שלא תמצאו את עצמכם שמים אותו לישון כל שעה במהלך היום ומצד שני גם לא כל 5 שעות ☺ .

זהו לבינתיים ☺

שיהיה יום נפלא ורק חלומות נעימים!

נעמה ברודי-שמש