


שעות שינה וטווחי עירות - לתינוק

הערות	טווח עירות	שעות שינה ביום	שעות שינה בלילה	שעות שינה ביממה	
					מגיל לידה עד חודש
התינוק אינו מבדיל בין יום ללילה ולכן יתכן ויפתח טווח עירות גם בלילה, ילך לישון מאוד מאוחר ויקום בשעות לא סדירות וקבועות. יתכן גם שיהיה לו גזים בלילה וקושי בגלל השכיבה על הגב. על מנת להקל כדאי לעטוף בשמיכת עיטוף כשהוא על הגב.	בטווח עירות התינוק אוכל, עושה פיפי/קקי, החלפת חיתולים. בכל זמן עירות ממליצה לשים את התינוק על הבטן והצדדים ולצאת בכל יום לטיול בחוץ בעגלה.	השינה מחולקת על פני כל היממה	השינה מחולקת על פני כל היממה	16-18 שעות	
התינוק אינו מבדיל בין יום ללילה ולכן יתכן ויפתח טווח עירות גם בלילה, ילך לישון מאוד מאוחר ויקום בשעות לא סדירות וקבועות. יתכן גם שיהיה לו גזים בלילה וקושי בגלל השכיבה על הגב. על מנת להקל כדאי לעטוף בשמיכת עיטוף כשהוא על הגב.	בטווח עירות התינוק אוכל, עושה פיפי/קקי, החלפת חיתולים וטיפול בו. בכל זמן עירות ממליצה לשים את התינוק על הבטן והצדדים, חימום בוקר (סשן תרגילים) שניתן לעשות על שידת החתלה. ולצאת בכל יום לטיול בחוץ בעגלה.	6-7 שעות מחולקת ל-4-5 פרקי שינה	כ-10 שעות שינה	15-17 שעות	חודש עד 3 חודשים
התינוק כבר מתחיל להבדיל יותר בין יום ללילה, הוא מקדים לאט לאט את זמן השינה שלו. עד שמתייצב סביב גיל 4-5 חודשים לשעות הערב בין 18:30-20:00. יש לסגל טקס שינה קבוע לתינוק לפני השינה. לנתק התניות מהרדמה, לעזור לו להירדם עם מענה לבכי. יתכן ויתחיל לממש שלב התפתחות, ויצמחו לו שיניים (סביב 4 חודשים) שישפיעו עליו.	בגיל זה תינוק אמור לשהות בכל זמן עירות על הבטן, תרגול התהפכויות, המון תנועה במרחב, גירויים סנסומוטוריים, משחקים גדולים, המון תקשורת, חשיפה לאנשים אחרים וטיול בעגלה בכל יום.	5 שעות	10 שעות	15 שעות	3-5 חודשים
בגיל זה ניתן כבר ללמד את התינוק הרדמות עצמאית. התחילו בטקס שינה, הוסיפו מגע בזמן ההרדמה לתינוק עד שנרדם ותנו לו מענה לבכי, ללא יציאה מהחדר (אם בוכה). יתכן ויתיל לזחול בקרוב שישמיע לו על השינה. בגיל 7-8 חודשים מתחילה חרדת זרים-נטישה (יתכן).	זמן בטן, זמן ריצפה לאורך כל היום, משחק במשחקים גדולים, בחירת משחק 1-2 ולהחליף מידי פעם, לא לייצא הצפה בגירויים. טיול בעגלה, תנועה במרחב.	4-5 שעות מחולקת ל-3 פרקי שינה בלבד	כ-11 שעות	14-15 שעות	5-8 חודשים
בטקס שינה, הוסיפו מגע בזמן ההרדמה לתינוק עד שנרדם ותנו לו מענה לבכי, ללא יציאה מהחדר (אם בוכה). בגיל זה תינוק מוותר כבר על שנת אחר הצהריים ונותר עם שנת בוקר ושנת צהריים ארוכה וממלאה באנרגיות.	הרבה אתגר, זחילה מעל כריות. 2	3.5 שעות	11 שעות	14.5 שעות	9-12 חודשים



חלונות שינה – הזמן האידיאלי שבו כדאי שהתינוק ילך לישון בהתאם לגילו, בהתאם לזמן שהוא ער, יש לשים לב גם לסימני עייפות ולשים לב מה עשה בטווח הערות שלו.

מגיל שנה וחצי עד 3 שנים	מגיל 14 חודשים עד שנה וחצי	מגיל 8-14 חודשים	מגיל 5-8 חודשים מגיל זה חשוב להקפיד על 3 תנומות ביום בלבד!	מגיל 3-5 חודשים	מגיל לידה עד 3 חודשים.	
*הגיל הקטן יהיה בטווח ערות הקצר שרשום והגדול יותר בטווח ערות הארוך יותר.						
הפעוט יהיה ער 4-6 שעות וישן רק שנת צהריים	הפעוט יהיה ער כשלוש-ארבע שעות ואז יחזור לישון את שנת הבוקר	התינוק יהיה ער כשעתיים-שלוש ואז יחזור לישון את שנת הבוקר	התינוק יהיה ער כשעה וחצי ואז יחזור לישון את שנת הבוקר	התינוק יהיה ער כשעה-שעה וחצי ואז יחזור לישון את שנת הבוקר	התינוק יהיה ער בין 40 דקות לשעה וחצי ויחזור לישון את שנת הבוקר	לאחר התעוררות משנת הלילה
	יש תינוקות שכבר יוותרו בגיל זה על שנת הבוקר, אם יש צורך בכך תאפשרו תנומה של מחזור אחד/שתיים	התינוק יהיה ער שעתיים – שלוש וחצי שעות ואז יחזור לישון את שנת הצהריים (השינה הכי ארוכה ביום)	התינוק יהיה ער שעתיים – שלוש ואז יחזור לישון את שנת הצהריים (השינה הכי ארוכה ביום)	התינוק יהיה ער כשעה וחצי-שעתיים ואז יחזור לישון את שנת הצהריים *ישנם תינוקות שישנו 2 תנומות בוקר קצרות	התינוק יהיה ער שעה-שעה וחצי *בגיל זה לפעמים ישן 2 תנומות בוקר קצרות וביניהן יהיה ער כשעה-שעה וחצי	לאחר התעוררות משנת בוקר
הפעוט יהיה ער 4-6 שעות עד לשנת הלילה	בגיל זה אין שנת אחר הצהריים	התינוק יהיה ער שלוש – ארבע שעות וילך לישון את שנת הלילה	התינוק יהיה ער שעתיים – שלוש ואז יחזור לישון את שנת אחר הצהריים	התינוק יהיה ער כשעה וחצי-שעתיים ואז יחזור לישון את שנת אחר הצהריים, תנומת אחר הצהריים תהיה מחזור שינה אחד בלבד, מומלץ להעיר את התינוק סביב השעה 17:45 ולא מאוחר יותר	התינוק יהיה ער כשעה-שעה וחצי ויחזור לישון את שנת אחר הצהריים	לאחר שנת הצהריים
	ממליצה על שינה סביב שעה 18:30-19:00 (שלא יהיה אחרי 20:00).	לרוב סביב גיל 8-9 חודשים תינוקות מתחילים לוותר על שנת אחר הצהריים.	התינוק יהיה ער כשעה-שעה וחצי ויכנס לשנת הלילה ב-18:30-19:00 (מומלץ!)	התינוק יהיה ער כשעה-שעה וחצי. *זמן הערות כאן קריטי, לא כדאי שיכנסו לעייפות יתר.	התינוק יהיה ער כשעה-שעה וחצי ואז ילך לישון את שנת הלילה *זו השינה הקצרה ביותר.	לאחר שנת אחר הצהריים