

כמה שעות הבייבי צריך לישון בלילה?

טבלת שינה לפי גיל: כמה שעות ביממה, כמה בערך בלילה, כמה תנומות ביום, וחלונות ערות מומלצים. זה טווח, לא מבחן. יש ילדים שצריכים קצת יותר או פחות.

תמי שני

מומחית לשינה והתפתחות תינוקות



01 הטבלה שכדאי לשמור

גיל	סה"כ ביממה	בלילה	ביום	תנומות	חלונות ערות
לידה עד 3 ח'	כ-16-17 ש'	8-9 ש' במקטעים	7-9 ש'	+4-6	45-75 דק'
3 עד 6 ח'	12-16 ש'	9-11 ש'	3-5 ש'	3-4	1.25-2.5 ש'
6 ח' עד שנה	12-16 ש'	10-12 ש'	2-3.5 ש'	2-3	2.5-4 ש'
שנה עד שנתיים	11-14 ש'	10-12 ש'	1-3 ש'	1-2	4-6 ש'
שנתיים עד 3	10-13/11-14 ש'	10-12 ש'	0-2 ש'	0-1	+5-6.5 ש'

על מה זה מבוסס? על המלצות AAP (האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים) ו-AASM (האקדמיה האמריקאית לרפואת שינה). המקורות הרשמיים נותנים בעיקר סך שעות שינה ביממה; החלוקה ליום, לילה וחלונות ערות היא תרגום פרקטי לעבודה בבית.

02 איך להשתמש בטבלה בלי להשתגע

1. קודם סך השינה

אל תסתכלי רק על "כמה הוא ישן בלילה". ילד שישן מעט מדי ביום יכול להגיע לערב בעייפות יתר, וזה דווקא מקשה על הלילה.

2. חלון ערות הוא מצפן

אם ההרדמה קשה, התנומה קצרה או יש בכי גדול, בדקי אם חלון הערות היה קצר מדי או ארוך מדי. לא על הדקה, כן על הכיוון.

3. מעבר תנומות הוא תקופה

מ-3 ל-2 תנומות, מ-2 ל-1, או פרידה משנ' - זה לא תמיד קורה ביום אחד. שבוע-שבועיים מבולגנים זה נורמלי.

4. אם אין שנ'צ, מקדימים ערב

בגיל שנתיים-שלוש, ילד שוויתר על שנ'צ בדרך כלל יצטרך שעת שינה מוקדמת יותר. לא למשוך בכוח עד השעה שהייתה פעם.

סימנים שצריך לבדוק עם רופא

- ✓ נחירות קבועות, הפסקות נשימה או קושי נשימתי בשינה.
- ✓ ירידה באכילה, חוסר עלייה במשקל, עייפות קיצונית ביום או רגרסיה חריגה.
- ✓ חריגה קיצונית מכמות שעות השינה הממוצעות לגיל.
- ✓ במקרים כאלה זה כבר לא "חלון ערות" - פונים לרופא ילדים.

הכי חשוב: אם יש בכי, עונים. שינוי הרגלי שינה לא אומר להשאיר תינוק לבד. המטרה היא תמיכה, גבולות בריאים וסדר יום שמתאים לגיל.

שינה טובה היא לא מספר מושלם בטבלה. היא ילד שקם בטוב, ואמא שלא מרגישה שהיא מנחשת כל יום מחדש.

וובינר השינה הגדול



גם אם כבר שמעת הרצאות, שיטות וטיפים על שינה - את הדרך שלי עוד לא שמעת. בוובינר הזה נעשה סדר פשוט, רגוע ופרקטי: איך מתחילים תהליך שינה לבד, בלי להשאיר תינוק לבכות ובלי להרגיש שאת מנחשת כל ערב מחדש. יום שני 7.9.26 בשעה 20:00. כזה, עוד לא שמעתם!!!

לובינר השינה הגדול 7.9.26