



טבלת חלון שינה לפי גיל

חלון שינה הוא מרווח הזמן שבו עלינו להשכיב את התינוק/הילד לישון טוב. אם נרדים אותו לפני הזמן, הוא יתקשה להירדם ואם נפספס את השעה, זמן ההרדמה יהיה ארוך ומלווה בבכי וקשיים. במהלך היממה התינוק / הילד שלנו חווה מספר חלונות שינה, שעלינו להתחשב בהם כשאנחנו מנסים ללמד אותו להירדם עצמאית. התחשבות בחלונות השינה הללו תקל על תהליך ההרדמה ותהפוך אותו לקצר ופשוט הרבה יותר.

גיל 3-3 חודשים:

בגילאים האלו התינוק זקוק להמון שעות שינה שיתרכזו במהלך כל היום ולכן חשוב להשכיב אותו לישון במרווחים של כשעה- שעה וחצי מהיקצה האחרונה שלו. אם התעורר בשעה 7:00 בבוקר, עלינו להשכיב אותו לישון לא יאוחר מהשעה 8:30, ועלינו להיות קשובים לסימני העייפות שלו בטווח הזמן של חלון השינה.

גיל 3-6 חודשים:

בגילאים האלו התינוק ישן כ- 4 תנומות במהלך היום, ולאחר כל תנומה חלון השינה יופיע בטווחים שונים.

שנת לילה	חלון שינה עד שנת בוקר	שנת	חלון שינה עד שנת צהריים	שנת צהריים	חלון שינה עד שנת צהריים	שנת בוקר	חלון שינה עד שנת בוקר	שנת לילה
	שעה-שעה וחצי		שעה וחצי- שעתיים		שעה וחצי- שעתיים		שעה-שעה וחצי	

אחרי התעוררות משנת הלילה- להרדים לשנת בוקר תוך שעה-שעה וחצי
אחרי התעוררות משנת בוקר- להרדים לשנת צהריים תוך שעה וחצי- שעתיים
אחרי התעוררות משנת הצהריים- להרדים לשנת אחה"צ תוך שעה וחצי- שעתיים
אחרי התעוררות משנת אחה"צ- להרדים לשנת הלילה תוך שעה-שעה וחצי

גיל 6-9 חודשים:

בגילאים האלו התינוק עדיין ישן כ- 4 תנומות ביום, ולאחר כל תנומה חלון השינה יופיע בטווחים שונים.

שנת לילה	חלון שינה עד שנת בוקר	שנת בוקר	חלון שינה עד שנת צהריים	שנת צהריים	חלון שינה עד שנת צהריים	שנת בוקר	חלון שינה עד שנת בוקר	שנת לילה
	שעה-שעה וחצי		שעתיים – 3 שעות		שעתיים – 3 שעות		שעה-שעה וחצי	

אחרי התעוררות משנת הלילה- להרדים לשנת בוקר תוך שעה-שעה וחצי
אחרי התעוררות משנת בוקר- להרדים לשנת צהריים תוך שעתיים- 3 שעות
אחרי התעוררות משנת הצהריים- להרדים לשנת אחה"צ תוך שעתיים- 3 שעות
אחרי התעוררות משנת אחה"צ- להרדים לשנת הלילה תוך שעה-שעה וחצי



גיל 9-15 חודשים:

בגילאים האלו התינוק יישן כ- 3 תנומות במהלך היממה ויותר על שנת אחה"צ, כשבין תנומה לתנומה חלון השינה יופיע בטווחים שונים.

אחרי התעוררות משנת הלילה- להרדים לשנת בוקר תוך שעתיים- 3 שעות
אחרי התעוררות משנת בוקר- להרדים לשנת צהריים תוך שעתיים- 3 וחצי שעות
אחרי התעוררות משנת הצהריים- להרדים לשנת לילה תוך 3-4 שעות

שנת לילה	חלון שינה עד שנת הבוקר	שנת בוקר	חלון שינה עד שנת הצהריים	שנת צהריים	חלון שינה עד שנת הלילה	שנת לילה
	שעתיים- 3 שעות		שעתיים- שלוש וחצי שעות		3-4 שעות	

גיל 15-18:

בגילאים האלו התינוק יישן כ- 2 תנומות במהלך היממה, הוא יותר על שנת הבוקר וחלון השינה יופיע בטווחים האלו.

אחרי התעוררות משנת הלילה- להרדים לשנת צהריים תוך 3- ארבע וחצי שעות
אחרי התעוררות משנת הצהריים- להרדים לשנת לילה תוך 3 וחצי- 5 שעות

שנת לילה	חלון שינה עד שנת הצהריים	שנת צהריים	חלון שינה עד שנת הבוקר	שנת לילה
	שלוש - ארבע וחצי שעות		שלוש וחצי - חמש שעות	

גיל 18-36:

בגילאים האלו הפעוט יישן 2 תנומות במהלך היממה, וחלון השינה יופיע בטווחים שונים.

אחרי התעוררות משנת הלילה- להרדים לשנת צהריים תוך 5 שעות
אחרי התעוררות משנת הצהריים- להרדים לשנת לילה תוך 4-5 שעות

שנת לילה	חלון שינה עד שנת הצהריים	שנת צהריים	חלון שינה עד שנת הבוקר	שנת לילה
	חמש שעות		4-5 שעות	

** שימו לב - כל ילד הוא שונה ולכן לכל ילד טווח חלונות שינה שיכול להיות שונה, אנא שימו לב לסימני העייפות של הילד ובהתאם לסימנים התכווננו לחלונות השינה הממוצעים ולהרדמות בזמן.