



שחר סבן

מדריכת התפתחות ויועצת שינה

טבלת חלונות שינה



גיל	סה"כ שעות שינה ביממה	חלון ערות מיקצת שנת הלילה	חלון ערות מיקצת שנת הבוקר	חלון ערות מיקצת שנת הצהריים	חלון ערות מיקצת שנת אחה"צ	דגשים חשובים
0-3 חודשים	14-17	1-1.5	1-2	1-1.5	1-1.5	- ייתכנו בין 4-6 פרקי שינה - שנת הלילה תחל מ-21:00-22:00 - ייתכנו פרקי ערות במהלך הלילה
3-5 חודשים	15	1-1.5	1.5-2	1.5-2	1-1.5	- שנת הלילה תחל בין 18:00-20:00 - ייתכנו 3-4 פרקי שינה במהלך היום
5-7 חודשים	14.5	1-1.5	2-3.5	2-3.5	1-1.5	- שנת הלילה תחל בין 18:00-20:00 - ייתכנו 3-4 פרקי שינה במהלך היום
7-15 חודשים	13-14.5	1-2.5	3-4	3-4	-	- שנת הלילה תחל בין 18:00-20:00 - מגיל 8-9 חודשים מוותרים על שנת אחה"צ - בערך מגיל 14 חודשים מוותרים על שנת הבוקר
15-36 חודשים	12-13	4-5	-	4	-	שנת הלילה תחל בין 18:00-20:00

שחר סבן 052-5087070

