

הערות	זמן מפרק שינה אחרון עד שנת לילה	זמן מהתעוררות משנת צהריים לשנת אחה"צ	זמן מהתעוררות משנת בוקר עד פרק שינה הבא	זמן מהתעוררות משנת לילה עד פרק שינה ראשון	גיל התינוק בחודשים
בגיל יתכנו 4-6 פרקי שינה במהלך היום. הלילה יתחיל יחסית מאוחר 21:00-22:00.	1-2 שעות	1-2 שעות	1-2 שעות	1-2 שעות	0-3
	1-1.5 שעות	1.5-2.5 שעות	1.5-2.5 שעות	1-1.5 שעות	3-5
לרוב סביב 8 חודשים מוותרים על שנת אחה"צ.	1-1.5 שעות	2-3 שעות	2-3.5 שעות	1-1.5 שעות	5-8
כשמוותרים על שנת אחה"צ לעיתים שנת הלילה מתחילה מוקדם יותר.	עד 4.5 שעות	לרוב אין שנת אחה"צ	2.5-3.5 שעות	2-3 שעות	8-14
בגיל 14 חודשים תינוקות מתחילים לוותר על שנת בוקר. בהתחלה הם ישנים שנת "בוצר", ושנת הלילה מתחילה מוקדם יותר.	עד 4.5 שעות	לרוב אין שנת אחה"צ	4-5 שעות	3-4 שעות	14-18
שמוותרים על שנת צהריים יהיו ימים שלא ישנו כלל ויהיו ימים שישנו כרגיל	4-6 שעות			4-6 שעות	18-36

© המכללה לייעוץ שינה - שירה קראוטהמר