

## בניית שיגרה יומית

מספר תנומות ביממה	אורך תנומה	טווח זמן הערות	גיל
5-3	45 דקות - 3 שעות	45-60 דקות	גיל חודש
4-3	3-1 שעות	60 דקות	3 - 2 חודשים
3-4	2-1.5 שעות	2-1.5 שעות	6 - 3 חודשים
3-2	45 דקות - 2 שעות	3-2 שעות	9 - 6 חודשים
2	45 דקות - 2 שעות	4-3 שעות	12-9 חודשים

חשוב לבנות שיגרה יומית שעובדת עבורך ועבור התינוק. התינוקות אוהבים מאוד שיגרה ופעולות רוטיניות שחוזרות על עצמן, זה נותן לתינוק המון ביטחון, ועם הזמן הוא לומד למה לצפות בהמשך.

חשוב לשמור על זמני הערות התואמים לגיל התינוק – הסיבה מאוד פשוטה, תינוק עייף הנמצא בגירוי יתר יתקשה להרפות ולהיכנס למצב של שינה. כאשר מעלים את המושג זמן ערות – למעשה הוא כולל בתוכו את הזמן של המשחק, האכלה, החלפת טיטול או כל פעולה אחרת שמבוצעת עם התינוק.

### מיתוסים

אחד המיתוסים הכי נפוצים הוא המשפט: "השאירו את התינוק ער כמה שיותר זמן במהלך היום, והוא ישן מעולה בלילה", למעשה, שגוי בתכלית! שינה טובה במהלך היום, מובילה עימה שינה טובה במהלך הלילה. התינוק לא יהיה במצב של גירוי יתר וירפה בקלות בשעות הלילה לקראת הכניסה לשינה.

מיתוס נוסף, הוא השארת התינוק בחדר חשוך בזמן הלילה ובחדר מואר לשינה במהלך היום. ההפך הוא הנכון. מחקרים מוכיחים כי קיימת חשיבות בהחשכת החלל שבו התינוק ישן כדי לאפשר לתינוק שינה רציפה ואיכותית יותר. השעון הביולוגי, שנוצר ומבדיל את היום מהלילה, נוצר באופן טבעי בגיל 3-6 חודשים.