

כמה הילד שלך צריך לישון?

הכירי את טווח השעות המומלץ

לא מומלץ - 9	עשוי להיות מתאים 10 / 9	טווח תקין: 13 - 14 שעות ביממה	עשוי להיות מתאים 16 / 15	לא מומלץ + 16	24 - 12 חודשים
לא מומלץ - 9	עשוי להיות מתאים 9	טווח תקין: 12 - 14 שעות ביממה	עשוי להיות מתאים 15	לא מומלץ + 15	24 - 36 חודשים
לא מומלץ - 8	עשוי להיות מתאים 9 / 8	טווח תקין: 10 - 13 שעות ביממה	עשוי להיות מתאים 14	לא מומלץ + 14	3 - 5 שנים
לא מומלץ - 7	עשוי להיות מתאים 8 / 7	טווח תקין: 9 - 11 שעות ביממה	עשוי להיות מתאים 12	לא מומלץ + 12	6 שנים +