

שאלון שינה לתינוק

מס' נבדק: _____ תאריך _____

גיל הילד: _____ שנים _____ חודשים _____ מין הילד: 1. בן 2. בת

אנא חשוב/חייבי על השינה של הילד/ה שלך במהלך השבועיים האחרונים בזמן שאת/ה עונה על השאלות הבאות. אנא בחר/י תשובה אחת, אלא אם כן צוין אחרת.

1. באיזו שעה את/ה מתחיל להכין את ילדך/תך לשינה ("טקס שינה")?
לדוגמה: בשעה שמונה ועשרים דקות בערב יש לציין כ: 20:20

בשעה: _____

2. איזו מהפעילויות הבאות מתרחשת במרבית הערבים/לילות בשעה שלפני הכניסה למיטה (אנא סמן/ני את כל הפעילויות הרלוונטיות):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> אמבטיה | <input type="checkbox"/> חיבוק |
| <input type="checkbox"/> נענוע על הידיים | <input type="checkbox"/> תפילה |
| <input type="checkbox"/> משחק שקט | <input type="checkbox"/> משחק פעיל/השתוללות |
| <input type="checkbox"/> צפייה בטלוויזיה | <input type="checkbox"/> שימוש או צפייה במחשב/טאבלט/סמארטפון |
| <input type="checkbox"/> ארוחת ערב/אכילת חטיף | <input type="checkbox"/> שתיה מבקבוק |
| <input type="checkbox"/> הנקה | <input type="checkbox"/> צחצוח שיניים |
| <input type="checkbox"/> מסאז' | <input type="checkbox"/> הקראת סיפור |
| <input type="checkbox"/> שירה (הורה שר לילד) | <input type="checkbox"/> הקשבה למוזיקה |
| <input type="checkbox"/> אחר (פרטי/י) _____ | |

3. בשבוע אופייני, כמה פעמים בשבוע יש לילדך/תך בדיוק את אותה שגרת שינה ("טקס שינה")?
0 1 2 3 4 5 6 7

4. כחלק משגרת השינה, האם ילדת/תך בדרך כלל יונק/ת או שותה חלב אם מבקבוק?
כן
לא

5. באיזה חדר ילדך/תך בדרך כלל נרדם/ת (בזמן ההשכבה)?
 בחדר השינה שלו/ה (פרטי או חדר שחולק/ת עם אחים)
 בחדר השינה של ההורים
 בחדר השינה של אח/ות או חדר שינה אחר
 בחדר אחר בבית

6. איפה ילדך/תך בדרך כלל נרדם/ת (בזמן ההשכבה)?
 עריסה
 "טרמפולינה" (כיסא תינוק)
 במיטה שלו/שלה (כל גודל)
 עגלה
 מיטת ההורים
 על הידיים של ההורה/מבוגר
 מיטונת (מתחברת למיטת הורים)
 אחר (פרטי/י) _____

7. איך הילדה/ה שלך בדרך כלל נרדם/ת בזמן ההשכבה?

- בעזרת נענוע/על הידיים של ההורה
- בנוכחות ההורים/מבוגר בחדר, אך לא על הידיים
- באופן עצמאי (ללא נוכחות הורה/מבוגר) בחדר

8. בזמן ההשכבה, האם ילדך/ך בדרך כלל נרדם/ת במהלך הנקה או שתיה מבקבוק?

- כן
- לא

9. בזמן ההשכבה, האם ילדך/תך נרדם/ת בדרך כלל עם מוצץ?

- כן
- לא

10. במהלך ההשכבה, האם בדרך כלל דולקים בחדר שבו הילדה/ה נרדם/ת מכשירים אלקטרוניים (למשל, טלוויזיה, טאבלט, סמארטפון)?

- כן
- לא

11. מי בדרך כלל משכיב את ילדך/תך לישון:

- רק אמא
- בעיקר אמא
- אמא ואבא במידה שווה
- בעיקר אבא
- רק אבא
- בדרך כלל מישהו אחר (פרטי/י) _____

12. באיזו שעה את/ה בדרך כלל משכיב/ה את ילדך/תך לישון (כיבוי אורות)?
לדוגמה: בשעה שמונה וחצי בערב יש לציין כ: 20:30

בשעה: _____

13. בשבוע טיפוסי, כמה פעמים בשבוע את/ה משכיב/ה את ילדך/תך לישון באותה שעה (בטווח של 15 דקות, למשל בין 20:00 ל 20:15)?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

14. בדרך כלל, עד כמה ההשכבה קשה/מסובכת?

- קלה מאוד
- קלה
- לא קלה ולא קשה
- קשה
- קשה מאוד

15. כמה זמן (בדקות) לוקח לילדך/ך בדרכך כלל להירדם?

למשל: אם את/ה משכיב/ה את הילדה/ה לישון בשעה 20:00 והוא/היא נרדם/ת ב 20:30, אז לקח לו/לה 30 דקות להירדם.

דקות _____

16. באיזה חדר ילדך/תך ישן/ה במהלך כל/מרובית הלילה?

- בחדר השינה שלו/ה (פרטי או חדר שחולק עם אחים)
- בחדר השינה של אחות/ו או חדר שינה אחר
- בחדר השינה של ההורים
- בחדר אחר בבית

17. איפה ישן/ה ילדך/תך במהלך כל/מרבית הלילה?

- עריסה
 במיטה שלו/שלה (כל גודל)
 מיטת ההורים
 אחר (פרט/י) _____
 "טרמפולינה" (כסא תינוק)
 עגלה
 מיטונת (מתחברת למיטת הורים)

18. באיזו תנוחה ישן/ה ילדך/תך רוב הזמן?

- על הבטן
 על הצד
 על הגב

19. כמה פעמים במוצע ילדך/תך מתעורר/ת במהלך הלילה?

פעמים _____

20. כשילדך/תך מתעורר/ת במהלך הלילה, מה את/ה עושה (אנא ציין/י כן או לא עבור כל פריט).

לא	כן	
		ילדי אינו/ה מתעורר/ת במהלך הלילה
		מוציא/ה מהמיטה ומחזיק/ה עד שהילד/ה נרדם/ת
		מוציא/ה ומחזיר/ה את הילד/ה למיטה כשהיא/הוא עדיין ער/ה
		מלטף/ת אך לא מוציא/ה את הילד/ה מהמיטה
		נשכב/ת ליד הילד/ה בחדר/מיטה שלו/ה
		נותן/ת בקבוק עד שהילד/ה נרדם/ת
		מניקה עד שהילד/ה נרדם/ת
		נותן/ת מוצץ
		מחליף/ה חיתול
		מדבר/ת אל הילד/ה אך לא מוציא/ה מהמיטה
		מעביר/ה את הילד/ה למיטת ההורים
		נותן/ת לילד/ה לבכות עד שהוא/היא נרדם/ת בעצמו/ה
		מחכה מספר דקות כדי לבדוק אם הילד/ה נרדם/ת חזרה
		משחק/ת עם הילד, נותן/ת לו/לה להביט בטלוויזיה/מסך אחר
		שר/ה לילד/ה

21. מי בדרך כלל ניגש לילד/ה כשהוא/היא מתעורר/ת במהלך הלילה?

- רק אמא
 בעיקר אמא
 אמא ואבא במידה שווה
 בעיקר אבא
 רק אבא
 בדרך כלל מישהו אחר (פרט/י) _____

22. כמה זמן במהלך הלילה ילדך/תך בדרך כלל ער/ה?

למשל: אם הילד התעורר פעמיים ובכל פעם היה ער 15 דקות, אז משך הערות הכללי יהיה 30 דקות.

שעות _____

דקות _____

23. מהו פרק הזמן הארוך ביותר שילדך/תך ישן/ה במהלך הלילה מבלי להתעורר?

שעות _____

דקות _____

24. האם ילדך/תך נוחר במהלך הלילה?

- אף פעם (או רק במהלך צינון/מחלה)
- פחות מ-3 לילות בשבוע
- לעיתים רחוקות
- שלושה לילות בשבוע או יותר

25. באיזו שעה ילדך/תך מתעורר בדרך כלל בבוקר?

אנא ציין/י שעה ודקות – למשל 7:20

שעה _____

26. כמה זמן בסה"כ ילדך/תך ישן/ה במהלך הלילה (בין שבע בערב לשמונה בבוקר)?

שעות _____

דקות _____

27. איפה ילדך/תך מתעורר/ת בדרך כלל בבוקר?

- עריסה
- במיטה שלו/שלה (כל גודל)
- "טרמפולינה" (כסא תינוק)
- עגלה
- מיטת ההורים
- מיטונת (מתחברת למיטת הורים)
- אחר (פרטי/י) _____

28. איך היית מדרג/ת את איכות השינה של ילדך/תך בלילה?

- טובה מאוד
- טובה
- בינונית
- לא טובה
- גרועה

29. איך היית מתאר/ת את מצב הרוח של ילדך/תך כשהוא/היא מתעורר/ת בבוקר?

- שמח/ה מאוד
- שמח/ה
- נייטרלי
- רגזני
- רגזני מאוד

30. במהלך יום טיפוס, כמה פעמים ילדך/דך ישן/ה (בין שמונה בבוקר לשבע בערב)?

מספר תנומות יום _____

31. כמה זמן בסה"כ ילדך/דך ישן/ה במשך היום (בין שמונה בבוקר לשבע בערב)?

שעות _____

דקות _____

32. האם את/ה חושב/ת שהשינה של ילדך/ך מהווה בעיה?

- בכלל לא
- בעיה קטנה מאוד
- בעיה קטנה
- בעיה בינונית
- בעיה קשה

33. עד כמה את/ה מרגיש/ה בטוח/ה ביחס להתמודדות עם השינה של ילדך/ך?

- בטוח/ה מאוד
- בטוח/ה במקצת
- נייטרלי
- קצת לא בטוח/ה
- מאוד לא בטוח/ה

