

Таблица: норма по детскому сну (0 – 3 лет).

Возраст ребенка	Время бодрствования между снами	Продол. дневного сна	Кол-во дневных снов	Продол. ночного сна	Продол. сна в сутки (суммарное)	
0-6 нед.	45 мин – 1 ч.	15 мин. - 4ч.	4-8	8-10ч.	15 -18 ч.	
6 нед. - 3 мес.	1 ч. -1 ч. 20 мин	30 мин. - 2 ч.	3-5	10-11 ч.	14- 17 ч.	
3 мес.	1 ч. -20 - 35 мин.		3-4	10-12 ч.	14-17 ч.	
4 мес.	1 ч. 45 - 2 часа					
5 мес.	2 ч. - 2 ч 15 мин.					13-16 ч.
Конец 5 - начало 6 мес.	2ч. 15м. -2ч. 30 м					
6.5 - 7 мес.	2 ч. 45 м. - 3 часа Некоторые могут больше.					1-3 ч.
8 - 10 мес.	3 - 4 ч.	1-2 ч.	2	11-12 ч.	13-15 ч.	
11 – 12 мес.	3ч. 30 м. - 4ч. 30 мин. Некоторые больше, если перешли на 1 дневной сон.	1-2 ч.	2	11-12ч.	13-14ч.	
1.5 годика	4 -5. 30 м		1	11- 12ч.	13ч.	
2 годика	5-6 ч.	1.5-2 ч.	1	11-12 ч.	12-13ч.	
3 годика	6 ч	1-2 ч.	1	10-11 ч.	12 ч.	