Памятка: сколько может спать и бодрствовать ребенок в возрасте до 1 года

Из курса Учебника Т—Ж
«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

Возраст	Бодрствует между снами	Сколько раз засыпает днем	Сколько часов спит ночью	Сколько часов в сутки спит в среднем
0—4 недели	50 минут — 1 час	Больше 5	Не различает день и ночь	16—19
1 месяц	1 час — 1 час 15 минут	4—6	8—10	15—17
2 месяца	1 час 15 минут — 1 час 20 минут	4—6	8—11	15—17
3 месяца	1 час 20 минут — 1 час 35 минут	4—5	9—11	14—17
4 месяца	1 час 45 минут — 2 часа	3—4	10—12	14—17
5 месяцев	2 часа — 2 часа 15 минут	3	10—12	14—16
6 месяцев	2 часа 15 минут — 2 часа 30 минут	2—3	10—12	13—16
7 месяцев	2 часа 45 минут — 3 часа	2—3	10—12	13—15
8 месяцев	3—4 часа	2	10—12	13—15
9—10 месяцев	3—4 часа	2	10—12	13—15
11—12 месяцев	3 часа — 4 часа 30 минут	1—2	10—12	13—14

Источник: baby-sleep.ru

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как упростить жизнь после рождения ребенка: **https://t-j.ru/pro/parenting/**