

Нормы сна

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Суммарно	Примечания
Новорожденный	1 - 3 часа через небольшие промежутки	Могут проспать 5 – 6 часов без перерыва	16 – 19 часов	
1 месяц	5 – 8 часов (4 -5 снов по 40 мин – 3 часа)	8 – 10 часов	15 – 17 часов	
3 месяца	5 – 7 часов (4 сна по 40 мин - 2,5 часа)	9 – 11 часов	14 – 17 часов	
4 месяца	4 – 5 часов (3-4 сна по 40 мин - 2,5 часа)	10 – 12 часов	14 – 17 часов	
5 – 6 месяцев	3 – 4 часа (2 – 4 часа по 40 мин – 2,5 часа)	10 – 12 часов	13 – 16 часов	
6 – 8 месяцев	2 – 4 часа (2 – 3 сна по 1 – 2 часа)	10 – 12 часов	13 – 15 часов	Увеличение подвижности, учится сидеть, ползать
9 – 11 месяцев	2 – 3 часа (2 сна по 1 – 1,5 часа)	10 – 12 часов	12 – 15 часов	Учится вставать, ходить, страх отделения от мамы
1 год	2 – 3 часа (1 – 2 сна)	10 – 12 часов	12 – 14 часов	Переход на 1 сон, учится ходить

Отклонения на час или чуть больше в любую сторону допустимы при условии позитивного поведения ребёнка

Нормы сна

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Суммарно	Примечания
1,5 года	2 часа (1 сон)	10 – 12 часов	12 – 14 часов	Переход на 1 сон, учится ходить
2 года	1 – 3 часа (1 сон)	10 – 11 часов	11 – 14 часов	Возможны страшные сны
3 года	1 – 2 часа (1 сон)	10 – 11 часов	11 – 13 часов	При отмене дневного сна необходимо получать всю суточную норму сна ночью, часто нужны дополнительные полчаса сна для компенсации более сильной усталости
4 – 7 лет	1 – 2 часа (1 сон)	9,5 – 11 часов	10 – 13 часов	
7 – 10 лет	-	10 – 11 часов	10 – 11 часов	
10 - 12 лет	-	9 – 11 часов	9 – 11 часов	
12 – 14 лет	-	9 – 10 часов	9 – 10 часов	
14 – 17 лет	-	8 – 10 часов	8 – 10 часов	

Отклонения на час или чуть больше в любую сторону допустимы при условии позитивного поведения ребёнка