

## Время бодрствования в зависимости от возраста малыша

50-60 мин



1 месяц

1 ч -  
1 ч 20 мин



2 месяца

1 ч 20 мин -  
1 ч 35 мин



3 месяца

1 ч 45 мин -  
2 ч



4 месяца

2 ч -  
2 ч 15 мин



5 месяцев

2 ч 15 мин -  
2 ч 30 мин



6 месяцев

2 ч 45 мин -  
3 ч



7 месяцев

3 ч -  
3 ч 30 мин



8-10 месяцев

3 ч 30 мин -  
4 ч 30 мин



11-12 месяцев

ПАМЯТКА

# Нормы сна и бодрствования



Быть мамой легко  
профессиональный курс по материнству

Возраст	Время бодрствования	Количество дневных снов	Общее время дневного сна	Время ночного сна	Всего сна в сутки
0-1 месяц	40 – 50 мин	3-6	7-9	8-9	15-18
1 месяц	50 – 60 мин	3-6	7-9	8-9	15-18
2 месяца	1 ч – 1 ч 20 мин	3-6	7-9	8-9	15-18
3 месяца	1 ч 20 мин – 1 ч 30 мин	3-5	4-5	9-10	13-15
4 месяца	1 ч 30 мин – 2 ч	2-3	4-5	10-11	14-16
5 месяцев	2 ч – 2 ч 15 мин	2-3	3-4	10-12	13-16
6 месяцев	2 ч 15 мин – 2 ч 45 мин	2-3	3-4	10-12	13-16
7 месяцев	2 ч 30 мин – 3 ч	2-3	3-3,5	10-12	13-15
8 месяцев	3 ч – 3 ч 30 мин	2-3	3-3,5	10-12	13-15
9 месяцев	3 ч – 3 ч 30 мин	2-3	2-3	10-12	12-15
10-12 месяцев	3 ч 30 мин – 4 ч	2	2-3	10-12	12-15
18 месяцев	4 – 5 часов	1-2	1,5-3	10-12	12-15
2-3 года	5 – 6 часов	1	1,5-2	10-11	12-13