

Ориентировочное время бодрствования для ребенка первого года жизни

Возраст	Приблизительное ВБ	Примечание
Новорожденный	50-60 минут	
1 месяц	1 ч. - 1 ч. 15 мин.	
2 месяц	1 ч. 15 - 20 мин.	
3 месяц	1 ч. -20 - 35 мин.	
4 месяц	1 ч. 45 - 2 часа	
5 месяц	2 часа - 2 ч 15 мин.	
Конец 5 - начало 6 месяца	2ч. 15м. -2ч. 30 м	
6.5 - 7 месяца	2 ч. 45 м. - 3 часа	Некоторые могут больше.
8 - 10 месяцев	3 - 4 часа	Некоторые могут больше.
11 - 12 месяцев	3ч. 30 м. - 4ч. 30 м.	Некоторые больше, если перешли на 1 дневной сон.