

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 | 10-11ч. | 12-13ч. | |
| 1.5 годика | 4 -5. 30 м | | 1 | 11- 12ч. | 12- 13ч. | |
| 2-3 годика | 5-6 ч. | 1-2 ч. | Некоторые прекращают спать днем | 10-11 ч. | 11-13ч. | |