



Таблица норм сна и бодрствования (0–7 лет)

Возраст	Время бодрствования* часов между дневными снами	Дневные сны количество	Ночной сон часов	Сон в сутки* часов
0–4 недели	0:50–1:00	>5	Не различает день и ночь	16–19
1 месяц	1:00–1:15	4–6	8–10	15–17
2 месяца	1:15–1:20	4–6	8–11	15–17
3 месяца	1:20–1:35	4–5	9–11	14–17
4 месяца	1:45–2:00	3–4	10–12	14–17
5 месяцев	2:00–2:15	3	10–12	14–16
6 месяцев	2:15–2:30	2–3	10–12	13–16
7 месяцев	2:45–3:00	2–3	10–12	13–15
8 месяцев	3:00–4:00	2	10–12	13–15
9–10 месяцев	3:00–4:00	2	10–12	13–15
11–12 месяцев	3:00–4:30	1–2	10–12	13–14
13–15 месяцев	3:30–5:00	1–2	10–12	12–14
16–18 месяцев	5–6	1	10–12	12–14
1,5 года	5–6	1	10–12	12–14
2 года	5–6	1	10–11	12–13
2,5 года	5–6	1	10–11	12–13
3 года	6–12	0–1	10–11	11–12
3–4 года	6–13	0–1	10–11	11–12
5–6 лет	6–13	0–1	9,5–11	11
7 лет	13–14	0	10–11	10–11

* все дети разные, доверяйте своей интуиции, ориентируйтесь на поведение малыша и его сигналы

[Откуда берутся нормы сна](#)