Нормы сна для детей от 0 до 16 лет

Возраст	Дневной сон	Ночной сон
1 неделя	8 часов	8 часов 30 минут
4 недели	6-7 часов	8-9 часов
3 месяца	4-5 часов	10-11 часов
6 месяцев	3 часа	11 часов
9 месяцев	2 часа 30 минут	11 часов
12 месяцев	2 часа 30 минут	11 часов
2 года	1 час 30 минут	11 часов 30 минут
3 года	45 минут	11 часов 30 минут-12 часов
4 года	-	11 часов 30 минут
5 лет	-	11 часов
6 лет	-	10 часов 45 минут
7 лет	-	10 часов 30 минут
8 лет	-	10 часов 15 минут
9 лет	-	10 часов
10 лет	-	9 часов 45 минут
11 лет	-	9 часов 30 минут
12 лет	-	9 часов 15 минут
13 лет	-	9 часов 15 минут
14 лет	-	9 часов
15 лет	-	9 часов
16 лет	-	9 часов

Все указанные нормы – приблизительный родительский ориентир. Если существуют отклонения от приведенных данных на час или два, а ребенок чувствует себя хорошо – значит организм вашего ребенка сам определил свою индивидуальную норму.

Информационный источник: Национальная система здравоохранения Великобритании www.nhs.uk

Здоровые дети
healthy-kids.ru