

Сколько нужно сна для ребенка, чтобы он рос здоровым



Возраст	Сколько раз днем	Всего часов днем	Всего часов за сутки,
Первый месяц	4–11	13–14	19–20
1–2 месяца	5–6	12–13	18–20
3–4 месяца	4–5	10–11	18–19
5–6 месяцев	4–5	8–9	16–17
7–9 месяцев	4	7–8	15–16
10–12 месяцев	3	5–6	14–15
1–1,5 года	2	4,5–5	14–14,5
1,5–2,5 года	1	3,5–4	13–14
2,5–3,5 года	1	2,5–3	12,5–13
4–7 лет	1	2–2,5	12–12,5