

Вълшебната табличка



Възраст	Интервали на будуване	Дневен сън	Нощен сън	Общо сън за денонощието	Брой дневни дремки
Новородено	40-60 мин.	7ч.-9ч.	8ч.-9ч.	16ч.-19ч.	5
1 месец	1ч.-1:15ч.	5ч.-8ч.	8ч.-10ч.	15ч.-17ч.	5
2 месеца	1ч.-1:20ч.	5ч.-8ч.	8ч.-10ч.	15ч.-17ч.	4-5
3 месеца	1:20ч.-1:35ч.	5ч.-7ч.	9ч.-11ч.	14ч.-17ч.	4
4 месеца	1:45ч.-2ч.	4ч.-5ч.	10ч.-12ч.	14ч.-17ч.	3-4
5 месеца	2ч.-2:15ч.	3ч.-4ч.	10ч.-12ч.	13ч.-16ч.	3-4
6 месеца	2:15ч.-2:30ч.	3ч.-4ч.	10ч.-12ч.	13ч.-16ч.	3

Вълшебната табличка



Възраст	Интервали на будване	Дневен сън	Нощен сън	Общо сън за денонощие	Брой дневни дремки
6,5-7 месеца	2:45r. - 3r.	2r. - 4r.	10r. - 12r.	13r. - 15r.	Запорва преход от 3 към 2 DD
8-10 месеца	3-4r.	2r. - 3r.	10r. - 12r.	8м./13r. - 15r. 9-10м./12r. - 15r.	Продължава/приключва прехода към 2 DD
11-12 месеца	3:30r. - 4:30r.	2r. - 3r.	10r. - 12r.	11м./12r. - 15r. 12м./12r. - 14r.	2
13-15 месеца	3r. - 4:30r. (при 2DD) 5r. (при 1DD)	2r. - 3r.	10r. - 12r.	12r. - 14r.	1-2 дремки (при 2DD обикновено едната е кратка)
16-24 месеца	5r. - 6r.	2r. - 3r. (обикновено 1:30r. - 2:30r.)	10r. - 12r. на 2r./10r. - 11r.	12r. - 14r. 2r./11r. - 14r.	1
3 години	5r. - 6r.	1r. - 2r.	10r. - 11r.	11r. - 13r.	1-0