
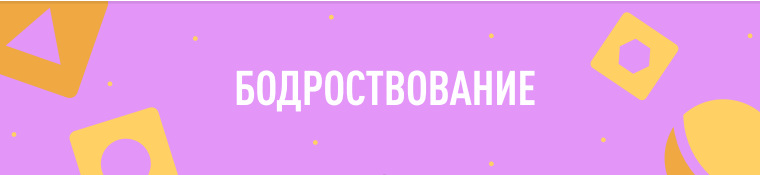
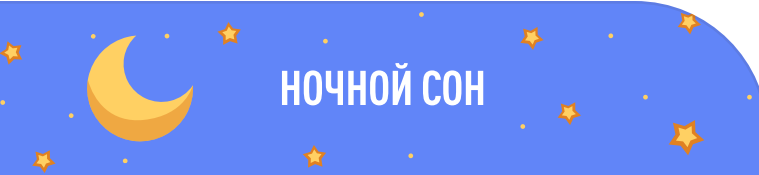


# НОРМЫ СНА И БОДРОСТВОВАНИЯ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

ВОЗРАСТ, МЕС. 	 ДНЕВНОЙ СОН		 БОДРОСТВОВАНИЕ		 НОЧНОЙ СОН
	Кол-во снов	Продолж-ть, час	Кол-во снов	Продолж-ть, час	Продолж-ть, час
0–2	6	по 2,5	Во время кормления		6
2–4	5	по 2-2,5	4	по 1,5	6,5
4–6	4-5	по 2	4	по 2	7
6–9	3-4	по 1,5-2	4	по 2,5	8
9–12	2	по 1,5-2	4	по 3-4	9-10

СКАЧАТЬ PDF ЧЕК ЛИСТА

Уже в первый месяц жизни малышу нужно привыкать к определенному распорядку дня. Его еще нельзя назвать полноценным «режимом», но он постепенно должен стать таковым<sup>1</sup>.

Режим дня новорожденного зависит от его потребности в еде и сне. Он мало бодрствует, ест часто и спит большую часть дня без привязки ко времени суток. Постепенно биологический ритм меняется<sup>1</sup>. Младенец начинает дольше спать ночью, меньше днем и больше времени бодрствовать. Соблюдение режима и последовательности часов сна, кормления, дневной активности способствует хорошей работе всех органов и закладывает фундамент здоровья<sup>1</sup>,