

ADL	age	sleep time	nap
sleep	0~2m	12~18hr, 50~60min REM-NREM cycle	整天都會小睡
	3~11m	12~18hr	一天小睡三或四次，每次0.5~2小時
	toddler,1~3y	12~14hr	一天小睡一或兩次（18m 一天一次），每次1~3小時
	preschoolers, 3y1m~4y11m	11~13hr	一天小睡一次
	school age, 5~10y	10~11hr	0
	teens, 10y1m~17y	8.5~9.25hr	0