



# Afla care este programul de somn ideal pentru bebelușii între 0 și 3 ani

De la naștere până la 3 ani, programul de somn al bebelușului va varia foarte mult. La început, va dormi până la 16 ore pe zi, apoi somnele sale vor deveni treptat mai puțin frecvente până se va adapta la alternanța zi/noapte. Fiecare copil este unic și se poate dovedi a fi un adormit mic sau mare! Acest tabel oferă valorile medii: lăsați copilul să-și găsească singur ritmul.



	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h	02h	03h	04h	05h		
1-a săptămână			☀ zzz				☀ zzz						☀ zzz						☾ zzz						☾ zzz	16h
luna 1	☾ zzz						☀ zzz						☀ zzz						☾ zzz						☾ zzz	ora 15.00
luna a 3- a	☾ zzz						☀ zzz						☀ zzz						☾ zzz						☾ zzz	ora 15.00
luna a 6- a	☾ zzz						☀ zzz						☀ zzz						☾ zzz						☾ zzz	ora 15.00
1 an	☾ zzz						☀						☀ zzz						☾ zzz						☾ zzz	14h
3 până la 5 ani	☾ zzz																		☾ zzz						☾ zzz	12h



Orele de somn al bebelușului în timpul zilei



Orele de somn ale bebelușului noaptea