

От колко сън се нуждаят децата в различните възрасти?

Родителите често задават въпроса „Колко сън е нужен на моето дете?“. Основното, което всеки родител трябва да помни е, че децата са различни и не могат да се поставят под общ знаменател, както и да се насилват да изпълняват на всяка цена определени режими и правила, защото те се универсални и няма как да се приложат за всички.

Познавайки своето дете, можете да се ръководите от някои общи принципи, които да ви служат за ориентир.

Според тях, **нуждата от сън** в различните възрасти е следната, с уговорката, че вашето дете може да спи както повече, така и по-малко и това в никакъв случай не бива да е причина за притеснения и паника:

Новородените: 16 -20 часа в денонощието

3 седмици: 16 – 18 часа

6 седмици: 15 – 16 часа

4 месеца: 9 – 12 часа, плюс две междинни преспивания от 2 -3 часа

6 месеца: 11 часа, плюс две междинни преспивания от 1,5 -2,5 часа

9 месеца: 11 – 12 часа, плюс две междинни преспивания от 1-2 часа

12 месеца: 10 – 11 часа, плюс две междинни преспивания от 1-2 часа

18 месеца: 13 часа, плюс две междинни преспивания от 1-2 часа

2 години: 11 – 12 часа, плюс 2 часа следобеден сън

3 години: 10 – 11 часа, плюс 2 часа следобеден сън

4-5 години: 10 – 12 часа, без да се брои следобедния сън

6-9 години: 10 часа

10 – 12 години: минимум 9 часа

Тийнейджъри: 8 – 9,5 часа