



Ile snu potrzebuje dziecko?

WIEK DZIECKA	ILOŚĆ DRZEMEK NA DOBĘ	ŁĄCZNY CZAS WSZYSTKICH DRZEMEK	CZAS SNU W NOCY	ŁĄCZNY CZAS SNU NA DOBĘ
NOWORODEK				16-20 GODZIN
1-2 MIESIĄCE	4	6-7 GODZIN	8-10 GODZIN	15-17 GODZIN
3 MIESIĄCE	3-4	5-6 GODZIN	10-11 GODZIN	15-16 GODZIN
4 MIESIĄCE	3	4-5 GODZIN	10-11 GODZIN	14-16 GODZIN
5-6 MIESIĄCE	2-3	3-4 GODZINY	10-11 GODZIN	14-15 GODZIN
7-8 MIESIĄCE	2	3-4 GODZINY	10-11 GODZIN	13-15 GODZIN
9-12 MIESIĄCE	2	2-3 GODZINY	11-12 GODZIN	13-14 GODZIN
12 MIESIĄCE	1-2	2-3 GODZINY	11-12 GODZIN	13 GODZIN
18 MIESIĄCE	1	1,5-2 GODZINY	11-12 GODZIN	12,5-13 GODZIN
2 LATA	1	1-2 GODZINY	11-12 GODZIN	12-13 GODZIN
3 LATA	1	1-2 GODZINY	10-11 GODZIN	12 GODZIN
4-5 LAT	0-1	1-2 GODZINY	9,5 GODZINY	11 GODZIN

