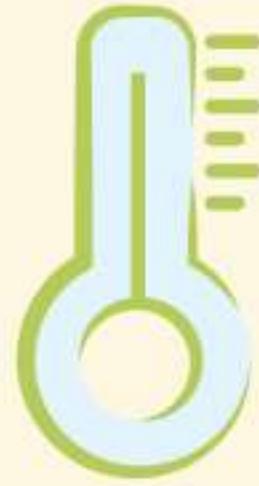


# Факты о детском сне

## Идеальная температура в детской комнате



20–22 °C (для новорожденных), 18–20 °C для детей постарше.

Влажность — не менее 50–60 %

## Как одеть малыша для сна



## Режим сна и бодрствования малыша

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Бодрствование
от рожд. до 2 мес.	6 раз по 2,5 ч.	6 ч.	во время кормления
2–4 мес.	5 раз по 2–2,5 ч.	6,5 ч.	4 раза по 1,5 ч.
4–6 мес.	4–5 раз по 2 ч.	7 ч.	4 раза по 2 ч.
6–9 мес.	3–4 раза по 1,5–2 ч.	8 ч.	4 раза по 2,5 ч.
9–12 мес.	2 раза по 1,5–2 ч.	9–10 ч.	4 раза по 3–4 ч.

Также подойдут комбинезоны и ползунки слипы из натуральной ткани с застежками спереди.

## Как проверить, холодно ли моему ребенку?

По спинке:

- Если она прохладная, то лучше утеплить ребенка.
- Влажная и горячая — некоторые предметы одежды лучше убрать.

## Основные этапы детского сна (основные ориентиры)

6  
недель

Малыши могут спать дольше в ночное время.

3–4  
месяца

Сны в дневное время все больше поддаются «регулированию», они упорядочены.

9  
месяцев

Малыш не просыпается наочные кормления и спит днем 2 раза.

12–21  
месяцев

Утренний сон сокращается, количество дневных снов сводится к одному.

3–4  
года

Некоторые малыши уже могут обойтись без дневного сна. Ориентируйтесь на укладывание по вечерам без капризов. В таком случае дневной сон действительно более не требуется.