



Препоръчителни интервали на сън и будване



“Miluvka za sun i osho gudesa”

www.miluvkzasun.com



- Интервалът на будност е от момента на събуждане до момента на следващото заспиване, като включват времето за приспиване.
- Интервалите на недоносените деца до към 6-тия месец обикновено отговарят на тяхната коригирана възраст. В повечето случаи, след 6-тия месец те започват да будуват толкова, колкото връстниците им.
- Колкото по-малко е детето (до 6 месец обикновено), толкова по-близки са неговите индивидуални норми към тези в таблицата.
- Нюансите в тези интервали са толкова, колкото деца има. Ако ви е трудно да се ориентирате, потърсете ни.

Количество сън и будване

| Възраст на детето | Време будърстване /часове/ | Дневен сън /часове/ | Нощен сън /часове/ | Общ сън денонощие /часове/ | Брой дневни дремки |
|-------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|----------------------------|--------------------|
| 0мес. | 0:40-1:00 | над 5 | не различава ден и нощ | 16-19 | много |
| 1мес. | 1:00-1:15 | 4-7 | 8-10 | 15-17 | 5-4 |
| 2мес. | 1:15-1:20 | 4-6 | 8-11 | 15-17 | 5-4 |
| 3мес. | 1:20-1:35 | 4-6 | 9-11 | 14-17 | 4 |
| 4мес. | 1:35-2:00 | 3-5 | 10-11 | 14-17 | 4-3 |
| 5мес. | 2:00-2:15 | 3-4 | 10-12 | 14-16 | 4-3 |
| 6мес. | 2:15-2:30 | 3-4 | 10-12 | 13-16 | 4-3 |
| 7мес. | 2:30-3:15 | 2-3 | 10-12 | 13-15 | 3-2 |
| 8мес. | 3:00-4:00 | 2-3 | 10-12 | 13-15 | 3-2 |
| 9мес. | 3:00-4:00 | 2-3 | 10-12 | 13-15 | 2 |
| 10мес. | 3:00-4:00 | 2-3 | 10-12 | 13-15 | 2 |
| 11мес. | 3:00-4:30 | 2-3 | 10-12 | 13-14 | 2 |
| 12мес. | 3:00-4:30 | 2-3 | 10-12 | 13-14 | 2-1 |
| 13-15мес. | 3:30-5:00 | 1-2.5 | 10-12 | 12-14 | 2-1 |
| 16-18мес. | 5:00-6:00 | 1-2.5 | 10-12 | 12-14 | 2-1 |
| 18-24мес. | 5:00-6:00 | 1-2 | 10-12 | 12-14 | 1 |
| 2г.-2.5г. | 5:00-6:00 | 1-1.5 | 10-11 | 12-13 | 1 |
| 3г. | 6:00-12:00 | 0-1.5 | 10-11 | 11-12 | 1-0 |
| 3-6г. | 6:00-13:00 | 0-1.5 | 10-11 | 11-12 | 1-0 |

Нормално е да има отклонения. Таблицата е само за ориентир.

Таблицата е само ориентир!



Препоръчваме да следите детето си и да търсите индивидуалната му норма за сън.

Следете:

1. Как заспива детето? – спокойно ли е или нервничи, плаче ли.
2. За колко време заспива? – обикновено на децата са им нужни от 5 до 20 минути, за да заспят. Ако детето заспива за 2-3 минути, вероятно или е твърде преуморено, или го поставяте почти унесено в креватчето.
3. В какво настроение се събужда? – Ако системно се буди с плач, то по всяка вероятност има нужда от промяна. Ако обаче дори и след кратка дрямка детето е усмихнато, ведро, видимо наспало се и успява да издържи интервала на будуване, отговарящ на неговата възраст, то това е негова индивидуална особеност и няма нужда от промяна.



Съдържанието на материала е с цел предоставяне на информация. Авторите не поемат отговорност в случаи на неточно тълкуване или некоректно прилагане на съветите и препоръките.

Винаги се опсланяйте на:

- ♥ майчинските си инстинкти и усещания;
- ♥ сигналите на вашето бебе;
- ♥ сигурни и проверени източници.





Повече за нас:



Сертифицирани консултанти по детски сън.

Майки като вас, минали по трудния път на недоспиването, умората и изтощението.

Обучаваме недоспали и изморени родители как да приучат бебето си да заспива лесно и бързо, така че и те да могат да се наспят и да имат време за себе си.



<https://www.miluvkzasun.com/>



<https://www.facebook.com/miluvkzasun>



<https://www.instagram.com/miluvka.za.sun/>



info@miluvkzasun.com



Тепи Цанкова: 0882 298 911
Веси Проданова: 0878 652 411

Прочетете повече за:

нашите онлайн програми

видове консултации