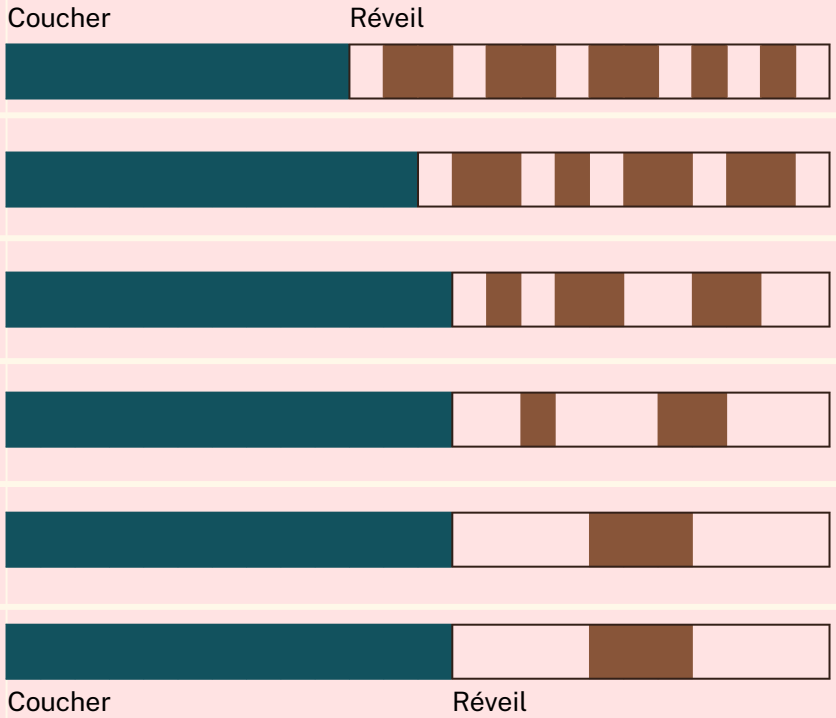
TEMPS DE SOMMEIL DE 0 À 3 ANS

par etre-parents.fr

	SOMMEIL SUR 24H	NUIT	NOMBRE DE SIESTES	DUREE DES SIESTES	TEMPS D'EVEIL ENTRE LES SIESTES	EXEMPLE DE REPARTITION
0 MOIS	16-20 h	8-10 h	Multiples	Bébé dort quasiment toute la journée	30-60 min	
2 MOIS	14-18 h	9-12 h	3-5 siestes	45 min à 2h	1h-1h30	
4 MOIS	14-18 h	10-13 h	3 - 4 siestes	30 min à 1h30	1h30-2h	
8 MOIS	13-17 h	10-13 h	2-3 siestes	30 min à 2h	1h45-2h30	
12 MOIS	13-16 h	10-13 h	1-2 siestes	1 à 3h	4-5h	
2 ANS	13-16 h	10-13 h	1 sieste	1 à 2h	4-5h	
3 ANS						



Sommeil de nuit

Sommeil de jour - sieste