



Baba alvás kisokos

Elsőként mindig a baba jelzéseit figyeld és ne feledd, minden gyermek más.
Sorvezetőnek azonban itt van néhány hasznos infó.

Életkor	Alvásszükséglet 24 óra alatt	Nappali alvások száma	Egy nappali alvás max. hossza	Nappali alvás összesen	Ébrenléti idő
0-3 hó	14-18 óra	4-5 alvás	2 óra	5-6 óra	60-90 perc
4 hó	12-15 óra	3-4 alvás	2 óra	4-5 óra	90-120 perc
5-6 hó	12-15 óra	3 alvás	2 óra	3,5-4 óra	2-2,5 óra
6-9 hó	12-15 óra	2-3 alvás	2 óra	3-3,5 óra	2,5-3 óra
9-14 hó	12-15 óra	2 alvás	2 óra	3 óra	3-4 óra
14-16 hó	11-14 óra	1-2 alvás	3; 2 óra	2-3 óra	4-5 óra
16 hó-3 év	11-14 óra	1 alvás	3 óra	2-3 óra	5-6 óra
3-5 év	10-13 óra	1 alvás, pihenés	2 óra	2 óra	5-6 óra

Kevesebb ébredés. 😴 Könnyű altatás. 😊 Sírni hagyás nélkül. ❤️
Baba alvás tanácsadás 0-5 éves korig.