

Recommandations d'heures de sommeil selon l'âge

ÂGE	SOMMEIL DE NUIT	SOMMEIL DE JOUR	SOMMEIL TOTAL
NOUVEAU-NÉ À 2 MOIS	8-9 HEURES*	7-9 HEURES (3 À 5 SIESTES)	17-20 HEURES
2 À 4 MOIS	9-10 HEURES*	4-5 HEURES (3 À 4 SIESTES)	14-16 HEURES
4 À 6 MOIS	10-11 HEURES*	4 HEURES (2 À 3 SIESTES)	14-15 HEURES
6 À 9 MOIS	10-11 HEURES*	3-4 HEURES (2 SIESTES)	14 HEURES
9 À 12 MOIS	10-12 HEURES	2-3 HEURES (2 SIESTES)	14 HEURES
12 À 18 MOIS	11-12 HEURES	2-3 HEURES (1 À 2 SIESTES)	13-14 HEURES
18- 24 MOIS	11-12 HEURES	2 HEURES (1 SIESTE)	13-14 HEURES
2-3 ANS	11-13 HEURES	1-2 HEURES (1 SIESTE)	12-14 HEURES
3-5 ANS	11-12 HEURES	0-2 HEURES (0-1 SIESTE)	11-13 HEURES
5-12 ANS	10-11 HEURES	N/A	10-11 HEURES
ADOLESCENCE	9-10 HEURES	N/A	9-10 HEURES

* Des boires pendant la nuit peuvent être nécessaires.

Veuillez contacter le pédiatre de vos enfants si vous êtes incertains des besoins nutritionnels de ces derniers.



MOUTON D'OR
CONSULTANTE SOMMEIL ENFANTS



Momans Préverres