

Режим дня ребенка от 1 месяца до 1 года

Наименование	1-3 месяца	3-5 месяцев	5-9 месяцев	Старше 9 месяцев
1-е кормление	6.00	6.00	6.00	6.00
1-е бодрствование, туалет	6.00-7.15	6.00-7.30	6.00-8.00	6.00-8.30
1-й дневной сон	7.15-9.00	7.30-9.30	8.00-10.00	8.30-10.00
2-е кормление	9.00	9.30	10.00	10.00
2-е бодрствование	9.00-10.15	9.30-11.15	10.00-12.30	10.00-14.00
2-й дневной сон	10.15-12.00	11.15-13.00	12.30-14.00	14.15-16.45
3-е кормление	12.00	13.00	14.00	14.00
3-е бодрствование	12.00-13.15	13.00-14.30	14.00-16.30	16.45-20.15
3-й дневной сон	13.15-15.00	14.30-16.30	16.30-18.00	-
4-е кормление	15.00	16.30	18.00	18.00
4-е бодрствование	15.00-16.15	16.30-18.00	18.00-20.30	-
4-й дневной сон	16.15-18.00	18.00-19.00	-	-
5-е кормление	18.00	20.00	22.00	22.00
5-е бодрствование	18.00-19.15	19.00-20.30	-	-
5-й вечерний сон	19.15-20.15	-	-	-
Купание	20.30	19.30	19.30	19.30
6-е кормление	21.00	23.30	-	-
Ночной сон (1-й период)	21.30-24.00	20.30-23.30	20.30-22.00	20.15-22.00
7-е кормление	24.00	-	-	-
Ночной сон (2-й период)	0.00-6.00	0.00-6.00	22.15-6.00	22.15-6.00