

Età	Sonno notturno	Sonno durante i riposini	Numero di riposini	Tempo che può rimanere sveglio	Totale ore di sonno al giorno
0-5 mesi	8 ½ h	7 h	4-5	1-2 h	14-17 h
6-11 mesi	11 h	3 ¼ h	3 (6-8 m) 2 (9-11 m)	1 ½-3 h	12-15 h
12-18 mesi	11 h	2 ¼-2 ½ h	1-2	2-4 h	12-14 h
2 anni	11 h	1 ½-2 ½ h	1	4-5 h	12-14 h
3 anni	10 ½ h	1 ½-2 h	1	4-5 h	11-13 h
4 anni	11 ½ h	0-2 h o tempo tranquillo	0-1	12-13 h	11-13 h
5 anni	11 h	tempo tranquillo	0-1	13 h	10-11 h
6 anni	10 ¾ h	tempo tranquillo	0-1	13-13 ½ h	10-11 h