

## *Les préconisations journalières : temps d'éveil et de sommeil, selon âge de l'enfant*

L'âge	Temps d'éveil*	Nombre des siestes	Total durée des siestes, h	Durée de la nuit, h	Total du sommeil, h
0-1 mois	0:15-0:45	3-6	7-9	8-9	15-18
1 mois	0:45-1:00	3-6	7-9	8-9	15-18
2 mois	1:00-1:15	3-6	7-9	8-9	15-18
3 mois	1:15-1:30	3-5	4-6	9-10	13-16
4 mois	1:30-2:00	2-3	3-5	10-11	13-16
5 mois	2:00-2:15	2-3	3-4,5	10-12	13-16
6 mois	2:15-2:45	2-3	3-4	10-12	13-16
7 mois	2:45-3:00	2-3	3-3,5	10-12	13-15
8 mois	3:00-3:30	2-3	3-3,5	10-12	13-15
9 mois	3:00-3:30	2-3	2-3	10-12	12-15
10-12 mois	3:30-4:00	2	2-3	10-12	12-15
12-18 mois	4:00-4:30	1-2	1,5-3	10-12	12-15
2-3 ans	5:00-6:00	1	1,5-2	10-11	11-13



Pour les plus petits, ces chiffres du temps d'éveil sont à prendre en compte avant chaque sieste. Chez un bébé, avant tout, il faut surveiller les signes de fatigue. Il faut éviter la sur-fatigue de bébé.



**A partir de 5 mois, il faut retenir que :**

- le temps d'éveil est plus court, entre le réveil et la sieste du matin, (il faudra tenir compte plutôt des signes de fatigue, jusqu'à 7 mois, ensuite, il faudra prendre en compte les créneaux biologiques pour les siestes)
- la durée du temps d'éveil, indiquée dans le tableau, concerne plutôt la période d'éveil confortable, entre la dernière sieste et le coucher. Il ne faut pas dépasser ces chiffres, afin d'éviter la sur-fatigue de l'enfant.