Tableau des temps de sommeil

Âge	Sommeil total par 24h	Moyenne par 24h	Nuit	Sommeil de jour et nombre de siestes	Durée et répartition	Temps d'éveil
0 semaine	16 - 20h	17 - 18h	8 - 10h entrecoupée de temps d'alimentation	8 - 10h	Dort durant des périodes de 2-4h jour et nuit avec des temps d'éveil jour et nuit	30 - 60 minutes
2 mois	14 - 18h	16h	9 - 12h entrecoupée de temps d'alimentation	5 - 6h sur 3 à 6 siestes	Peut faire des siestes de 30 min à 4h et majoritairement des siestes de 1h à 2/3h	1h - 1h30
4 mois	14 - 18h	15h	10 - 13h nuit ininterrompue ou entrecoupée de 1 à 3 temps d'alimentation	3h30 - 5h sur 3 à 4 siestes	4 siestes : 1 longue sieste et 3 courtes siestes. La répartition peut changer chaque jour OU 3 siestes : 2 longues siestes de 1h30 à 2h15/3h et 1 courte sieste de 30 à 45 min	1h30 - 2h
8 mois	13 - 17h	14 - 15h	10 - 13h nuit ininterrompue	2h30 - 4h sur 2 siestes (parfois encore 3 jusqu'à 10 mois)	3 siestes : 2 longues siestes de 1h30 à 2h15/3h et 1 courte sieste de 30 à 45 min 2 siestes : 1 sieste le matin et 1 l'après-midi d'une durée de 1h à 2h30/3h	1h45 à 2h30 2h le matin puis 2h30/3h le midi et jusqu'à 4h en fin de journée
15 mois	13 - 16h	13h30 - 14h30	10 - 13h nuit ininterrompue	2 - 4h sur 1 à 2 siestes	2 siestes : 1 sieste le matin et 1 l'après-midi d'une durée de 1h à 2h30/3h 1 longue sieste à 12h d'une durée de 2h à 4h	2h le matin puis 2h30/3h le midi et jusqu'à 4h en fin de journée 4-5h le matin et 4h-5h l'après-midi
2 ans	13 - 16h	13h30 - 14h30	10 - 13h nuit ininterrompue	2 - 4h sur 1 sieste	Une longue sieste à 12h d'une durée de 2h à 4h	4-5h le matin et 4-5h l'après-midi
3 ans	12 - 16h	13 - 14h	11 - 13h nuit ininterrompue	2 - 3h sur 1 sieste ou temps calme de 45m	Une longue sieste à 12h d'une durée de 2h à 3h ou temps calme de 45 min	4-5h le matin et 4-6h l'après-midi
5 ans	11 - 14h	12h	11 - 13h nuit ininterrompue	45m - 1h30 sur 1 sieste ou temps calme de 45m	Une sieste à 12h d'une durée de 45 min à 1h30 ou temps calme de 45 min	4-5h le matin et 5-6h l'après-midi

Fée Dodo
Consultante spécialiste du sommeil