



# Découvrez quel est le rythme de sommeil idéal pour bébé entre 0 et 3 ans

De sa naissance à ses 3 ans, **le rythme de sommeil de bébé va beaucoup varier.** Au début, il dormira jusqu'à 16h par jour, puis ses siestes s'espaceront peu à peu jusqu'à ce qu'il s'adapte sur l'alternance jour/nuit. Chaque bébé est unique et peut se révéler être un petit ou gros dormeur ! Ce tableau fournit les valeurs moyennes : **laissez bébé trouver son rythme seul.**



	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	01h	02h	03h	04h	05h	Temps total de sommeil
1 <sup>ère</sup> semaine																									16h
1 <sup>er</sup> mois																									15h
3 <sup>ème</sup> mois																									15h
6 <sup>ème</sup> mois																									15h
1 an																									14h
3 à 5 ans																									12h

