

 Sommeil total / 24h		Nuit 	Jour 	→ Répartition	 Temps d'éveil
0 semaine	16h – 20h	8 – 10h <i>avec des prises nocturnes</i>	8 – 10h	Blocs de 2h à 4h, jour comme nuit	30 – 60 min
2 – 3 mois	14h – 18h	9 – 12h <i>avec 1 à 3 prises nocturnes</i>	5 – 6h 3 à 6 siestes	Siestes de 30 min à 4h <i>souvent de 1h à 2h d'affilée</i>	1h – 1h30
4 – 5 mois	14h – 18h	10 – 13h <i>nuit complète ou entrecoupée de 1 à 3 prises</i>	3h30 – 5h 4 siestes	1 longue sieste + 3 courtes siestes	1h30 – 2h
6 – 7 mois	13h – 17h	10 – 13h <i>nuit complète</i>	3h30 – 5h 3 siestes	2 longues siestes (<i>de 2h environ</i>) + 1 courte sieste de 30 à 45 min en fin de journée	1h30 – 2h
8 – 9 mois	13h – 17h	10 – 13h <i>nuit complète</i>	2h30 – 4h 2 siestes	2 longues siestes (<i>de 2h environ</i>) + 1 courte sieste de 30 à 45 min en fin de journée en option	2h le matin 2h30/3h le midi 2h30/3h en fin de journée
10 – 14 mois	13h – 17h	10 – 13h <i>nuit complète</i>	2h30 – 4h 2 siestes	1 sieste le matin + 1 sieste l'après-midi (<i>de 2h environ</i>)	2h le matin 2h30/3h le midi 4h max en fin de journée
15 – 18 mois	13h – 16h	10 – 13h <i>nuit complète</i>	2 – 4h 2 siestes	1 sieste le matin + 1 sieste l'après-midi (<i>de 2h environ</i>)	2h le matin 2h30/3h le midi 4h max en fin de journée
19 – 36 mois	13h – 16h	10 – 13h <i>nuit complète</i>	2 – 4h 1 sieste	1 longue sieste à 12h (<i>de 2h à 4h</i>)	4 – 5h
3 – 5 ans	12h – 16h	11 – 13h <i>nuit complète</i>	2 – 3h 1 sieste ou temps calme	1 sieste vers 12h (<i>de 2 à 3h</i>) OU temps calme de 45 min	4 – 5h le matin 4 – 6h l'après-midi
A partir de 5 ans	11h – 14h	11 – 13h <i>nuit complète</i>	45 min – 1h30 1 sieste ou temps calme	1 sieste vers 12h (<i>de 45 min à 1h30</i>) OU temps calme de 45 min	4 – 5h le matin 5 – 6h l'après-midi

Les siestes indiquées comme "2h environ" peuvent varier entre 1h30 à 3h