



0-12 AY UYKU TABLOSU (ORTALAMA)

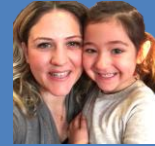
Yaş	Gündüz uyku adedi	Uyanıklık süresi	Toplam uyku (saat)	Toplam gece uykusu	Akşam yatış saati	Gündüz uykusu
0-6 hafta	4+	45-60 dakika	16-18 saat	9-12 saat	19.00-23.00 olarak değişkenlik gösterebilir.	Gündüz, tek seferde 2-2.5 saati aşmamanızı öneririm.
2 ay	4+	1 saat	15.5-18 saat	9-12 saat	19.00-22.00 olarak değişkenlik gösterebilir.	Gündüze tek seferde 2-2.5 saati aşmamanızı öneririm.
3 ay	4+	1-1.5 saat	15.5-18 saat	10-12 saat	19.00-22.00 olarak değişkenlik gösterebilir.	Gündüze tek seferde 2-2.5 saati aşmamanızı öneririm.
4 ay	3-4	1.25-1.75 saat	14-5-15.5 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 4.5 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
5.ay	3	1.5-2.25 saat	14-16 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 4 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
6 ay	2-3	2-2.25 saat	14-15.5 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3.5 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
7 ay	2-3	2.25-2.75 saat	14-15.5 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3.5 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
8 ay	2-3	2.25-3 saat	14-15.5 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3.25 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
9 ay	2	2.5-3 saat	14-15 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
10 ay	2	3-3.5 saat	14-15 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
11 ay	2	3-4 saat	14-15 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
12 ay	2	3-4 saat	13.5-14 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3 saat olarak sınırlamanızı öneririm.



12 AY- 5 YAŞ UYKU TABLOSU (ORTALAMA)

Yaş	Gündüz uyku adedi	Uyanıklık süresi	Toplam uyku (saat)	Toplam gece uykusu	Akşam yatış saati	Gündüz uyku uzunluğu
12 -18 ay	1-2	3-4 saat(iki uyku için) 4.5-6 saat(tek uyku için)	13.5-14 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 3 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
18-24 ay	1-2	5-6 saat	12-14 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 2 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
2-3 yaş	1	5.5-7 saat	12-14 saat	11-12 saat	18.00-20.00	Gece uykusunu etkiliyorsa, toplam gündüz uykusunu 2 saat olarak sınırlamanızı öneririm.
3-5 yaş	0-1	6-8 saat	11-14 saat	11-12 saat	19.00-20.00	

ÖNEMLİ NOT: Bu tablodaki değerler referans değerlerdir. Genel kanının aksine, bu veriler bebeğinizin uyuması gereken olmazsa olmaz uyku sürelerini değil, bu aydaki bebeklerin ortalama uyku sürelerini göstermektedir.



Lesli Maya

Hamile ve 0-5 yaş uyku danışmanı

www.tatliuykusirlari.com

IG ve FB : @tatliuykusirlari

0537 764 14 34