

Sleep Hero

Életkor szerinti napirend minta

3 -4 HÓNAPOS KORBAN

Javasolt ébrenléti ablak: 1.5 - 2 óra Nappali alvás igény:
3-4 alvás / nap

Teljes alvás igény 24 óra alatt: 12-16 óra

Napirend minta - 12 hetes babáknál

- **07:00 óra** - Ébredés, evés és "játékidő "
- **08:30 óra** - Az első nappali alvás ideje
- **10:30 óra** - Ébredés, majd etetés, játékidő
- **12:00 óra** - A második alvás ideje
- **13:30 óra** - Ébredés, etetés, hasazás
- **15:00 óra** - A harmadik nappali alvás ideje
- **16:00 óra** - Ébredés, etetés, séta
- **17:15 óra** - A negyedik nappali alvás ideje
- **17:45 óra** - Ébredés, etetés, családdal minőségi idő
- **18:30 óra** - Esti rutin kezdete, fürdés & Etetés
- **19:00 óra** - Lefekvés ideje



www.sleephero.hu

Foglaljon egy ingyenes hívást velem!

Sleep Hero

Életkor szerinti napirend minta

5-6 HÓNAPOS KORBAN

Javasolt ébrenléti ablak: 2.5 - 3 óra Nappali alvás igény: 3
alvás / nap

Teljes alvás igény 24 óra alatt: 12-16 óra

Napirend minta - 6 hónapos babáknál

- 07:00 óra - Ébredés, evés és játékidő
- 08:00 óra - Reggeli / szolid étel is akár
- 09:30 óra - Az első nappali alvás ideje
- 11:00 óra - Ébredés, etetés, hasazás
- 12:00 óra - Ebéd
- 13:40 óra - A második nappali alvás ideje
- 14:30 óra - Ébredés, etetés, séta
- 17:00 óra - Harmadik, rövid nappali alvás
- 17:30 óra - Ébredés, etetés, családdal minőségi idő
- 18:30 óra - Esti rutin kezdete, fürdés & Etetés
- 19:30 óra - Lefekvés ideje



www.sleephero.hu

Foglaljon egy ingyenes hívást velem!

Sleep Hero

Életkor szerinti napirend minta

7-12 HÓNAPOS KORBAN

Javasolt ébrenléti ablak: 3 - 3,5 óra Nappali alvás igény:

2-3 alvás / nap

Teljes alvás igény 24 óra alatt: 12-16 óra

Napirend minta - 10 hónapos babáknál

- 07:00 óra - Ébredés, evés és játékidő
- 08:00 óra - Reggeli
- 10:00 óra - Az első nappali alvás ideje
- 11:30 óra - Ébredés, etetés, játékidő
- 12:30 óra - Ebéd
- 14:30 óra - A második nappali alvás ideje
- 16:00 óra - Ébredés, etetés, foglalkozás pl. baba úszás
- 17:00 óra - Vacsora
- 18:30 óra - Esti rutin kezdete, fürdés & Etetés
- 19:00 óra - Lefekvés ideje



www.sleephero.hu

Foglaljon egy ingyenes hívást velem!

Sleep Hero

Életkor szerinti napirend minta

13 HÓNAPOS KOR FELETT

Javasolt ébrenléti ablak: 4 - 4,5 óra Nappali alvás igény: 1
alvás / nap
Teljes alvás igény 24 óra alatt: 11-14 óra

Napirend minta - 13 hónapos kortól

- 07:30 óra - Ébredés, reggeli, játékidő
- 09:00 óra - Játék, foglalkozás, levegőzés
- 10:00 óra - Tízórai 11:00 óra - Játékidő
- 11:30 óra - Ebéd 12:00 óra - Nappali
- alvás 14:00 óra - Ébredés, uzsi,
- levegőzés 18:00 óra - Vacsora 19:00 óra
- - Esti rutin kezdete, fürdés 19:30 óra -
- Esti lefekvés ideje



www.sleephero.hu
Foglaljon egy ingyenes hívást velem!