

## 生活リズムの変化の目安

0か月	短い間隔で寝たり起きたりして昼夜の区別がつかない。	1日の半分以上、多くの子では20時間くらい眠っている。
1か月		
2か月	起きている時間が徐々に長くなり、1日の睡眠時間が減っていく。	
3か月		
4か月	昼と夜の区別が付き始める。	夜の睡眠が長くなり、昼寝が2～3回にまとまってくる。
5か月		
6か月	昼夜逆転や夜泣き、寝ぐずりが始まることも。	
7か月		
8か月	昼寝が1日1～2回に。時間も短く規則的になってくる。	
9か月		
10か月	生活リズムができ始め、夜中に目覚めず朝まで眠れるようになってくる。	
11か月		
12か月		

睡眠時間やリズムが変化する時期には個人差があります。