

## 4-12個月寶寶的建議睡眠時數 & 夜奶次數 (好眠寶寶版本)

	小睡次數	小睡 總時數	夜晚 總時數	夜奶次數	睡眠 總時數
4-6個月	3次	3~4小時	10~12小時	1~2次	13~15小時
6-9個月	2~3次	2.5~3.25 小時	10~12小時	0~1次	12.5~15 小時
9-12個月	2次	2~3小時	10~12小時	0次	12~14小時



## 0-11個月睡眠時數表 (美國國家睡眠基金會版)

	建議時數	適當的 睡眠時數	不建議 睡眠總時數
新生兒 0-3個月	14~17小時	11~13小時 18~19小時	少於11小時 超過19小時
嬰幼兒 4-11個月	12~15小時	10~11小時 16~18小時	少於10小時 超過18小時