



**5**

## DAYTIME WAKE WINDOWS



### **0-3 MONTHS**

**60 -90 MINUTES**

**4-6 NAPS PER DAY**

### **3-4 MONTHS**

**1.5-2 HOURS**

**3-4 NAPS PER DAY**

### **5-6 MONTHS**

**2-3 HOURS**

**3-4 NAPS PER DAY**

### **7-14 MONTHS**

**2-4 HOURS**

**2 NAPS PER DAY**

### **14-24 MONTHS**

**5-6 HOURS**

**1 NAP PER DAY**

