Hora Luna

Horario de sueño del bebé 10 meses

Un día de ejemplo

Hora	Qué
7:00	Despertar
10:00 – 11:15	Siesta 1
14:42 – 15:30	Siesta 2
19:30	A la cama para la noche

Así podría calcular Hora Luna el primer día si un niño a los 10 meses se despierta a las 7 h y aún no tiene registros. Es un ejemplo, no un plan que seguir: los niños son distintos y la app adapta los horarios a tu hijo con cada registro.

De un vistazo

Sueño en 24 horas	12–16 h
Noche	11 h
Siestas	2 siestas
Tiempo despierto entre medias	3 h – 4 h

Sueño en 24 horas: consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM, Paruthi 2016); es un valor para grupos, no para un niño concreto. Tiempos despiertos: valores de experiencia de la asesoría de sueño, con los que Hora Luna empieza a calcular. No hay una recomendación unificada y los especialistas no se ponen de acuerdo sobre si tienen sentido tiempos despiertos fijos según la edad (Canapari).

Notas

Fuentes

- Paruthi y cols. 2016: duración de sueño recomendada para niños (consenso de la AASM) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- Canapari: ventanas de sueño, qué dice un especialista en medicina del sueño – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Hora Luna es un diario y planificador para que los padres organicen el día a día. No es un producto sanitario; no sustituye el consejo de un médico o una matrona.

Fuentes revisadas: noviembre de 2026 · Impreso desde https://moonhour.app/es/horario-sueno-bebe-10-meses.html