Hora Luna

Horario de sueño del bebé 3 meses

Un día de ejemplo

Hora	Qué
7:00	Despertar
8:00 – 8:45	Siesta 1
9:51 – 10:36	Siesta 2
11:49 – 12:34	Siesta 3
13:51 – 14:36	Siesta 4
15:58 – 16:28	Sueño corto por la tarde
18:00	A la cama para la noche

Así podría calcular Hora Luna el primer día si un niño a los 3 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	14–17 h*
Noche	11 h
Siestas	4 siestas
Tiempo despierto entre medias	1 h – 1 h 30 min

* La AASM no da ningún valor para bebés menores de 4 meses; aquí figura el valor de referencia de la National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). 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

- Hirshkowitz y cols. 2015: duración de sueño recomendada por la National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- 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-3-meses.html