Heure Lune

Rythme de sommeil bébé 3 mois

Une journée type

Heure	Quoi
7 h 00	Réveil
8 h 00 – 8 h 45	Sieste 1
9 h 51 – 10 h 36	Sieste 2
11 h 49 – 12 h 34	Sieste 3
13 h 51 – 14 h 36	Sieste 4
15 h 58 – 16 h 28	Petit sommeil en fin d'après-midi
18 h 00	Au lit pour la nuit

Voici comment Heure Lune pourrait calculer le premier jour si un enfant à 3 mois se réveille à 7 h et n'a pas encore d'entrées. C'est un exemple, pas un plan à suivre : les enfants sont différents, et l'app ajuste les horaires à votre enfant à chaque entrée.

En un coup d'œil

Sommeil sur 24 heures	14–17 h*
Nuit	11 h
Siestes	4 siestes
Temps d'éveil entre deux	1 h – 1 h 30 min

* L'AASM ne donne pas de valeur pour les bébés de moins de 4 mois ; voici le repère de la National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). Temps d'éveil : valeurs d'expérience du conseil en sommeil, avec lesquelles Heure Lune calcule au départ. Il n'existe pas de recommandation unanime, et les spécialistes ne sont pas d'accord sur l'intérêt de temps d'éveil fixes selon l'âge (Canapari).

Notes

Sources

- Hirshkowitz et al. 2015 : durées de sommeil recommandées par la National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- Canapari : fenêtres d'éveil – ce qu'en dit un spécialiste du sommeil – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Heure Lune est un journal et un planificateur qui aide les parents à organiser le quotidien. Ce n'est pas un dispositif médical ; ne remplace pas les conseils d'un médecin ou d'une sage-femme.

Sources vérifiées : novembre 2026 · Imprimé depuis https://moonhour.app/fr/rythme-sommeil-bebe-3-mois.html