Ora Luna

Sonno neonato 1 mese

Una giornata di esempio

Ora	Cosa
7:00	Risveglio
8:00 – 8:45	1° sonnellino
9:51 – 10:36	2° sonnellino
11:49 – 12:34	3° sonnellino
13:51 – 14:36	4° sonnellino
15:58 – 16:28	Sonno breve nel pomeriggio
18:00	A letto per la notte

Così Ora Luna potrebbe calcolare il primo giorno se un bambino a 1 mese si sveglia alle 7 e non ha ancora annotazioni. È un esempio, non un piano da seguire: i bambini sono diversi e l'app adatta gli orari al vostro bambino a ogni annotazione.

In sintesi

Sonno nelle 24 ore	14–17 h*
Notte	11 h
Pisolini	4 sonnellini
Tempo di veglia nel mezzo	1 h – 1 h 30 min

* L'AASM non indica un valore per i neonati sotto i 4 mesi; qui è riportato il valore di riferimento della National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). Tempi di veglia: valori di esperienza della consulenza del sonno, con cui Ora Luna comincia a calcolare. Non esiste una raccomandazione unica e gli esperti non sono d'accordo sull'utilità di tempi di veglia fissi per età (Canapari).

Note

Fonti

- Hirshkowitz e coll. 2015: durata del sonno raccomandata dalla National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- Canapari: finestre di veglia – cosa ne dice un esperto di medicina del sonno – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Ora Luna è un diario e un'agenda per aiutare i genitori a organizzare la vita quotidiana. Non è un dispositivo medico; non sostituisce il parere di un medico o di un'ostetrica.

Fonti verificate: novembre 2026 · Stampato da https://moonhour.app/it/sonno-neonato-1-mese.html