Ora Luna

# Sonno neonato 3 mesi

## 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 3 mesi 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-3-mesi.html