Ora Luna

Sonno neonato 4 mesi

Una giornata di esempio

Ora	Cosa
7:00	Risveglio
8:45 – 9:45	1° sonnellino
11:44 – 12:44	2° sonnellino
14:54 – 15:54	3° sonnellino
18:24	A letto per la notte

Così Ora Luna potrebbe calcolare il primo giorno se un bambino a 4 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	12–16 h
Notte	11 h
Pisolini	3 sonnellini
Tempo di veglia nel mezzo	1 h 45 min – 2 h 30 min

Sonno nelle 24 ore: consenso dei medici del sonno americani (AASM, Paruthi 2016) – un valore per gruppi, non per un singolo bambino. 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

- Paruthi e coll. 2016: durata del sonno raccomandata per i bambini (consenso AASM) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- 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-4-mesi.html