Księżyczek

Plan snu niemowlaka 10 miesięcy

Przykładowy dzień

Godzina	Co
7:00	Pobudka
10:00 – 11:15	Drzemka 1
14:42 – 15:30	Drzemka 2
19:30	Do łóżka na noc

Tak mógłby liczyć Księżyczek pierwszego dnia, gdy dziecko w wieku 10 miesięcy budzi się o 7:00 i nie ma jeszcze wpisów. To przykład, a nie plan do wykonywania: dzieci są różne, a aplikacja z każdym wpisem dopasowuje pory do waszego dziecka.

W skrócie

Sen na dobę	12–16 godz.
Noc	11 godz.
Drzemki	2 drzemki
Czas czuwania pomiędzy	3 godz. – 4 godz.

Sen na dobę: konsensus amerykańskich lekarzy zajmujących się snem (AASM, Paruthi 2016) – wartość dla grup, a nie dla pojedynczego dziecka. Okna aktywności: wartości z doświadczenia doradców snu, od których Księżyczek zaczyna liczyć. Nie ma na ich temat jednolitego zalecenia, a specjaliści nie są zgodni, czy stałe okna aktywności według wieku mają sens (Canapari).

Notatki

Źródła

- Paruthi i in. 2016: zalecany czas snu dzieci (konsensus AASM) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- Canapari: okna aktywności – co mówi o nich lekarz zajmujący się snem – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Księżyczek to dziennik i planer, który pomaga rodzicom organizować codzienność. Nie jest wyrobem medycznym; nie zastępuje porady lekarza ani położnej.

Źródła sprawdzone: listopad 2026 · Wydrukowano z https://moonhour.app/pl/plan-snu-niemowlaka-10-miesiecy.html