Księżyczek

Plan snu niemowlaka 3 miesiące

Przykładowy dzień

Godzina	Co
7:00	Pobudka
8:00 – 8:45	Drzemka 1
9:51 – 10:36	Drzemka 2
11:49 – 12:34	Drzemka 3
13:51 – 14:36	Drzemka 4
15:58 – 16:28	Krótki sen po południu
18:00	Do łóżka na noc

Tak mógłby liczyć Księżyczek pierwszego dnia, gdy dziecko w wieku 3 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	14–17 godz.*
Noc	11 godz.
Drzemki	4 drzemki
Czas czuwania pomiędzy	1 godz. – 1 godz. 30 min

* AASM nie podaje wartości dla niemowląt poniżej 4 miesięcy; tutaj podano wartość orientacyjną National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). 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

- Hirshkowitz i in. 2015: zalecany czas snu według National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- 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-3-miesiace.html