Hora da Lua

Rotina de sono bebê 10 meses

Um dia de exemplo

Horário	O quê
7:00	Acordar
10:00 – 11:15	Soneca 1
14:42 – 15:30	Soneca 2
19:30	Na cama para a noite

Assim o Hora da Lua poderia calcular no primeiro dia, se uma criança com 10 meses acordasse às 7h e ainda não tivesse registros. É um exemplo, não um plano a seguir: as crianças são diferentes, e o app ajusta os horários ao seu filho a cada registro.

Em resumo

Sono em 24 horas	12–16 h
Noite	11 h
Sonecas	2 sonecas
Tempo acordado entre elas	3 h – 4 h

Sono em 24 horas: consenso dos médicos do sono americanos (AASM, Paruthi 2016) – um valor para grupos, não para uma criança em particular. Janelas de sono (tempo acordado): valores de experiência da consultoria de sono, com os quais o Hora da Lua calcula no início. Não há uma recomendação única a esse respeito, e os especialistas divergem sobre se tempos acordados fixos por idade fazem sentido (Canapari).

Anotações

Fontes

- Paruthi et al. 2016: duração de sono recomendada para crianças (consenso da AASM) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- Canapari: janelas de sono – o que um médico do sono diz a respeito – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

O Hora da Lua é um diário e planejador para os pais organizarem o dia a dia. Não é um dispositivo médico; não substitui a orientação de médico ou parteira.
Fontes verificadas: novembro de 2026 · Impresso de https://moonhour.app/pt-BR/rotina-de-sono-bebe-10-meses.html