Hora da Lua

Rotina de sono bebê 3 meses

Um dia de exemplo

Horário	O quê
7:00	Acordar
8:00 – 8:45	Soneca 1
9:51 – 10:36	Soneca 2
11:49 – 12:34	Soneca 3
13:51 – 14:36	Soneca 4
15:58 – 16:28	Soneca curta à tarde
18:00	Na cama para a noite

Assim o Hora da Lua poderia calcular no primeiro dia, se uma criança com 3 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	14–17 h*
Noite	11 h
Sonecas	4 sonecas
Tempo acordado entre elas	1 h – 1 h 30 min

* A AASM não indica valor para bebês com menos de 4 meses; aqui consta o valor de referência da National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). 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

- Hirshkowitz et al. 2015: duração de sono recomendada pela National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- 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-3-meses.html