



Dra. Bruna Valentino Ragazzi
dra.brunavalentino



JANELA DE SONO DO BEBÊ

Idade do bebê	Tempo acordado entre as sonecas	Duração das sonecas	Total de sono diurno diário
RN	20 - 45 min	40 min - 3h	5 - 7 sonecas
1 mês	45 min - 01:00h	40 min - 2h30	5 - 6 sonecas
2 meses	01:00h - 1h30	40 min - 2h30	5 - 6 sonecas
3 meses	1h30	40 min - 2h	4 - 5 sonecas
4 meses	1h30 - 2h	40 min - 2h	3 - 4 sonecas
5 meses	2h - 2h30	40 min - 2h	3 sonecas
6 meses	2h30 - 3h	40 min - 2h	2 - 3 sonecas
7 meses	3h	40 min - 2h	2 - 3 sonecas
8 - 12 meses	3h - 3h30	40 min - 2h	2 sonecas
13 - 24 meses	4h - 6h	40 min - 2h	1 sonecas
25 - 36 meses	6h - 7h	40 min - 1h	1 sonecas

Os valores apresentados na tabela são uma média e servem como referência.
Cada bebê é único e pode não se encaixar exatamente nesses padrões.

É normal que as janelas de sono variem de acordo com a fase de desenvolvimento do bebê.

O mais importante é observar os sinais de cansaço e ajustar a rotina conforme a necessidade do seu bebê.

Se tiver dúvidas, estou à disposição!

