

Tabela de Janelas de Sono do Bebê

Diário da Gestora do Lar por Aline

Acompanhe o tempo acordado recomendado para cada fase e evite o efeito vulcânico (bebê hiperestimulado que não consegue dormir).

IDADE DO BEBÊ	JANELA DE SONO IDEAL	MÉDIA DE SONECAS DIÁRIAS
0 a 1 mês	30 a 40 minutos	Incontáveis (Acorda, mama e dorme)
1 a 2 meses	45 a 60 minutos	4 a 5 sonecas por dia
2 a 3 meses	1h a 1h20 min	4 sonecas por dia
3 a 4 meses	1h20 a 1h30 min	4 sonecas por dia
4 a 6 meses	1h30 a 2h00 min	3 a 4 sonecas por dia
6 a 8 meses	2h15 a 2h30 min	2 a 3 sonecas por dia
8 a 10 meses	2h45 a 3h00 min	2 sonecas por dia
10 a 12 meses	3h00 a 3h45 min	2 sonecas por dia
12 a 18 meses	3h30 a 4h30 min	Transição para 1 soneca por dia
18 a 24 meses	4h00 a 5h30 min	1 soneca por dia



Lembrete de Mãe para Mãe:

- Os horários são uma base reguladora flexível, não uma regra matemática rígida.
- Observe sempre os sinais de sono do seu bebê (coçar os olhos, bocejar, puxar a orelha, olhar fixo).
- A janela de sono começa a contar a partir do momento exato em que o bebê abre os olhos na soneca anterior.

Guia gratuito produzido para as leitoras do blog diariodagestoradolar.com.
Foque na rotina leve e respeite o tempo do seu pinguinho de gente!