

Ore di sonno raccomandate in base all'età

Età	Ore raccomandate	Da evitare
0-3 mesi	14-17	Meno di 11, più di 19
4-11 mesi	12-15	Meno di 10, più di 18
1-2 anni	11-14	Meno di 9, più di 16
3-5 anni	10-13	Meno di 8, più di 14
6-13 anni	9-11	Meno di 7, più di 12
14-17 anni	8-10	Meno di 7, più di 11

Queste indicazioni sono generiche e possono essere utili per avere un'idea del fabbisogno della media dei bambini. Tuttavia, bisogna tener conto del fatto che ciascun bambino ha i propri, peculiari, bisogni di sonno.



*Il sonno del neonato
e del bambino*

sonnobambino.it