

Joana  
Martins  
PEDIATRA

*a p r e s e n t a*

# SONO

*necessidades de sono ao longo da infância*



## *recém nascido*

São 17 horas inteirinhas de sono...mas às vezes com ciclos tão curtos que deixam os pais completamente loucos!



## *4 aos 12 meses*

12 a 16h por dia, incluindo sesta!



## *12 aos 24 meses*

11 a 14h por dia, incluindo sesta - habitualmente 1 de manhã + 1 à tarde...



## *3 aos 5 anos*

10 a 13h de sono, incluindo uma sesta!



## *6 aos 12 anos*

9 a 12 horas de sono por dia.



## *13 aos 18 anos*

8 a 10 horas de sono por dia.