










# AS HORAS DE SONO DO BEBÊ

idade			total diário
 recém-nascido	8½ número de sestas: varia	8½	17
 1 mês	8 número de sestas: varia	9	17
 3 meses	6 número de sestas: 3	10	16
 6 meses	5 número de sestas: 2 a 3	10	15
 9 meses	3½ número de sestas: 2	11	14½
 12 meses	3 número de sestas: 2	11	14
 18 meses	2½ número de sestas: 1	11	13½

Lembre-se que estas são apenas sugestões. Cada criança é diferente.