

Horas de sono recomendadas na infancia

13 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min

O sono é fundamental para unha saúde óptima en nenos e adolescentes. Os membros da Academia Estadounidense da Medicina do Sono desenvolveron unha serie de recomendacións.



Lembra:

- Durmir o número de horas recomendadas e de xeito regular asóciase con mellores resultados de saúde incluíndo: mellor atención, comportamento, aprendizaxe, memoria, regulación emocional, calidade de vida e saúde física e mental.
- Pola contra, durmir menos que o número das horas recomendadas está relacionado con problemas de atención, comportamento e aprendizaxe.
- O sono insuficiente tamén aumenta o risco de accidentes, lesións, hipertensión, obesidade, diabetes e depresión.
 - **4 a 12 meses.** Horas de sono recomendadas para favorecer una saúde óptima: 12 a 16 horas (incluídas as siestas)
 - **1 a 2 anos.** Horas de sono recomendadas para favorecer una saúde óptima: 11 a 14 horas (incluídas as siestas)
 - **3 a 5 anos.** Horas de sono recomendadas para favorecer una saúde óptima: 10 a 13 horas (incluídas as siestas)
 - **6 a 12 anos.** Horas de sono redomendadas: 9 a 12 horas
 - **13 a 18 anos.** Horas de sono recomendadas: 8 a 10 horas

Importante:

- Non se inclúen as recomendacións para bebés menores de 4 meses debido á ampla gama de variación normal na duración e patróns de sono.

