

## Ore di sonno in bambini e adolescenti

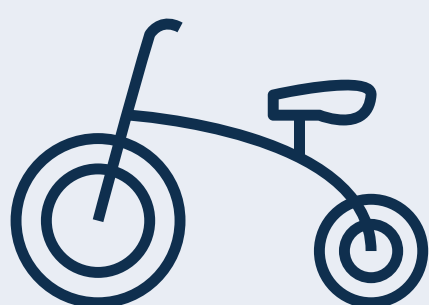


**4-12 mesi**

Dalle 12 alle 16 ore ogni  
24 ore

**1 - 2 anni**

Dalle 11 alle 14 ore ogni  
24 ore



**3 - 5 anni**

Dalle 10 alle 13 ore ogni  
24 ore

**6 - 12 anni**

Dalle 9 alle 12 ore ogni  
24 ore



**13 - 18 anni**

Dalle 8 alle 10 ore ogni  
24 ore

**American Academy of Sleep Medicine**

Aggiornato dal Consiglio di Amministrazione  
dell'AASM: 3 aprile 2016