

Schlafbedarfstabelle zur Orientierung

Alter (Monate)	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-14	15-18	19-24	25-36
Gesamtschlaf auf 24 h	15-18	14-18	14-16	14-15	13-15	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
Nachtschlaf	-	10-11	11-12	11-12	11-12	10-12	10-12	11-12	10-12	9-12
Tagschlaf	-	4-6	3-4	2-4	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2,5	0-2
Anzahl der Schläfchen	-	-	3-4	3-4	2-3	2	1-2	1-2	1	0-1
Wachzeiten am Tag	0,5-0,75	0,75-1,5	1,5-2	2-3	2-3	3-4	3-5	5-5,5	5,5-6	6-12
Wachzeit am Abend	-	-	2,25-2,5	3-3,5	3-4	4	4,5	5-6	5-6	6-7

Bitte orientiere dich nur daran, es handelt sich hierbei nur um Richtwerte. Richtwerte sagen nichts darüber aus, wie gut oder wie schlecht dein Kind schläft!