

WACHPHASEN



Alter	Wachzeit zwischen den Schläfchen	Wachzeit vor dem abendlichen zu Bett gehen:	Anzahl der Tagschläfchen
Neugeborenes	1/2 - 1 h		
2 Monate	1 - 1 1/4 h		
3 Monate	1 1/4 - 1,5 h		
3 - 6 Monate	1 3/4 - 2,5 h		3 - 4 Schläfchen am Tag
7 - 12 Monate	2,5 - 3,5 h	4 h	2 - 3 Schläfchen am Tag
12 - 15 Monate	3,5 - 4 h	4,5 h	1 - 2 Schläfchen am Tag (Tendenz zum Mittagsschlaf)
16 Monate - 2 Jahre	4,5 - 5 h	5 - 6 h	1 Mittagsschlaf
2 - 3 Jahre	5,5 h	6 - 7 h	Mit 3 Jahren fällt oft der Mittagsschlaf weg.

Die Wachzeiten sind Durchschnittswerte. Der Schlafbedarf ist so individuell wie jedes Kind. Den tatsächlichen Schlafbedarf können die Eltern am Besten einschätzen. Diese Tabelle sind lediglich Richtwerte an denen ihr euch orientieren könnt.