

SCHLAFBEDARF



Alter	Gesamtschlaf	Nachtschlaf	Tagschlaf
1 - 4 Wochen	15 - 19 h	individuell	individuell
1 - 3 Monate	14 - 18 h	individuell	individuell
3 - 5 Monate	13 - 17 h	10 - 12 h	3 - 4 Schläfchen am Tag (4 - 6 h)
6 - 8 Monate	13 - 15 h	10 - 12 h	2 - 3 Schläfchen am Tag (2 - 4 h)
9 - 11 Monate	12 - 15 h	10 - 12 h	2 Schläfchen am Tag (2 - 3 h)
1 - 1,5 Jahre	12 - 14 h	10 - 12 h	1 - 2 Schläfchen am Tag (2 - 3 h)
1,5 - 2 Jahre	11 - 14 h	10 - 12 h	1 Mittagschlaf (1 - 3 h)
2 Jahre	11 - 13 h	10 - 11 h	0 - 1 Mittagschlaf (1 - 2 h)
3 Jahre	11 - 13 h	10 - 11 h	0 - 1 Mittagsschlaf (1 h)
4 Jahre	10 - 12 h	9,5 - 11 h	
5 Jahre	10 - 12 h	9,5 - 11 h	
6 Jahre	10 - 12 h	9,5 - 11 h	

Die Schlafzeiten 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.