

Richtwerte für altersgerechte Wachzeiten & Schlafbedarf



Lebensmonat	Wachzeit	Tagschlaf Gesamt	Anzahl der Schläfchen
5 Monate	1:30 bis 2:00	3 - 5 h	3
6 Monate	2:00 bis 2:30	3 - 5 h	3
7 Monate	2:15 bis 3:00	3 - 5 h	2-3
8 Monate	2:30 bis 3:15	3 - 5 h	2
9 Monate	2:30 bis 3:30	2,5 - 4 h	2
10-12 Monate	3:00 bis 4:00	2,5 - 4 h	2
13-14 Monate	3:00 bis 4:30	2 - 3 h	1-2
15-18 Monate	4:30 bis 5:00	1,5 - 3 h	1

Es ist wichtig zu betonen, dass jedes Kind einzigartig ist.

Ebenso wie bei uns Erwachsenen unterscheidet sich der Schlafbedarf von Kind zu Kind.

Daher sollten die angegebenen Empfehlungen lediglich als Anhaltspunkte betrachtet werden