

# SCHLAFBEDARFSTABELLE

Alter in Monaten	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 12	13 - 14	15 - 18	19 - 24	25 - 36
<b>Gesamtschlaf</b>	15 - 18	14 - 18	14 - 16	14 - 15	13 - 15	12 - 14	12 - 14	12 - 14	12 - 14	11 - 12
<b>Nachtschlaf</b>	kein Muster	10	11 - 12	11 - 12	11 - 12	10 - 12	10 - 12	11 - 12	10 - 12	9 - 12
<b>Tagschlaf</b>	kein Muster	4 - 6	3 - 4	2 - 4	2 - 3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	1 - 2	0 - 2
<b>Anz. Schläfchen</b>	kein Muster		3 - 4	3 - 4	2 - 3	2	1 - 2	1 - 2	1	0 - 1
<b>Wachzeiten*</b>	0,5 - 0,75	0,75 - 2	1 - 2	2 - 3	3	3 - 4	3 - 5	5	6	6 - 12
<b>Durchschlafdauer</b>	kein Muster		5	5	5 - 8	5 - 8	8 - 10	11 - 12	11 - 12	10 - 12
<b>Stillen o. Flasche**</b>	alle 2 - 3 Std.		2 - 3	1 - 2	0 - 1	0 - 1	0	0	0	0
<b>letzte Wachzeit</b>	kein Muster		2,5	3 - 3,5	3 - 3,5	4	4,5	5 - 6	5 - 6	6 - 7

*Für dich zur Orientierung*

\*tagsüber \*\*pro Nacht