

SCHLAFBEDARFSTABELLE

zur Orientierung

LEBENSMONAT	MORGENS	ZWISCHEN DEN SCHLÄFCHEN	WACHZEIT ABENDS	TAGSCHLAF GESAMT	ANZAHL DER SCHLÄFCHEN
5 Monate	1:30h	2:00h	2:15h	3-5h	3
6 Monate	2:00h	2:15h	2:30h	3-5h	3
7 Monate	2:15h	2:30-2:45h	2:45-3:00h	3-5h	2-3
8 Monate	2:15h-2:30h	2:45h	3:00-3:15h	3-5h	2
9 Monate	2:30h	3:00h	3:30h	2,5-4h	2
10-12 Monate	3:00h	3:30h	4:00h	2,5-4h	2
13-14 Monate	3:00h	3:30-4:00h	4:00-4:30h	2-3h	1-2
15-18 Monate	4:30h-5:00h		5:00h	1,5-3h	1