

Schlafbedarf

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	GESAMTSCHLAF IN 24 STD. (IN STD.)	NACHTSCHLAF GESAMT (IN STD.)	TAGSCHLAF GESAMT (IN STD.)
2-3 MONATE	14-18	10	4-8
4-5 MONATE	14-16	11-12	3-5
6-7 MONATE	14-15	11-12	3-4
8-9 MONATE	13,5-15	11-12	2,5-4
10-12 MONATE	12,5-14	10-12	2,5-4



Bärenstarker Babyschlaf
DEIN BINDUNGSORIENTIERTER SCHLAFCOACH FÜR BABYS UND KLEINKINDER
AUS DEM ALLGÄU

Schlafbedarf

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	GESAMTSCHLAF IN 24 STD. (IN STD.)	NACHTSCHLAF GESAMT (IN STD.)	TAGSCHLAF GESAMT (IN STD.)
13-14 MONATE	12-14	10-12	2-3
15-16 MONATE	12-14	10,5-12	1,5-3
17-18 MONATE	12-14	10,5-12	1,5-3
2 JAHRE	12-14	10-12	1-2
2,5 JAHRE	11-12	9-12	0-2