

Schlafbedarf 0-2 Jahre

Alter in Monaten	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-12	13-14	15-18	19-24	25-36
Gesamt-schlaf	15-18	14-18	14-16	14-15	13-15	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
Nacht-schlaf	—	10-11	11-12	11-12	11-12	10-12	10-12	10-12	10-12	9-12
Tag-schlaf	—	4-6	3-4	2-4	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2,5	0-2
Anz. Schlä-fchen	—	—	3-4	3-4	2-3	2	1-2	1-2	1	0-1
Wach-zeit Tag	0,5-0,75	0,75-1,5	1,5-2	2-3	2-3	3-4	3-5	5-5,5	5,5-6	6-12
Letzte Wach-zeit	—	—	2,25-2,5	3-3,5	3-4	4	4,5	5-6	5-6	6-7