

Gesamtschlafbedarf

Alter	Gesamtschlaf	Nachtschlaf	Tagschlaf	Anzahl Tag-Schläfchen	Variabilität	Wachzeit
1-4 Wochen	14 - 17 Std.	Unterschiedlich	Unterschiedlich	Unterschiedlich	11 - 18 Std.	½ - 1 Std.
1 Monat	14 - 17 Std.	Unterschiedlich	Unterschiedlich	Unterschiedlich	12 ½ - 18 Std.	¾ - 1 ¼ Std.
2-3 Monate	13 Std.	8 ½ Std.	4 ½ Std.	3 - 4	12 - 15 Std.	1 - 1 ½ Std.
4-6 Monate	12 ½ Std.	9 ¼ Std.	3 ¼ Std.	2 - 3	11 ½ - 13 ½ Std.	1 ¾ - 2 ½ Std.
7-9 Monate	12 ½ Std.	9 ½ Std.	1 ¾ - 2 ¾ Std.	2	11 - 12 ½ Std.	2 ½ - 3 ½ Std. <i>Forbidden Sleep Zone:*</i> 4 Std.
10-12 Monate	11 ¾ Std.	9 ¼ - 10 ¼ Std.	1 ½ - 2 ½ Std.	1 - 2	11 - 12 ¼ Std.	3 ½ - 4 Std. <i>Forbidden Sleep Zone:*</i> 4 ½ Std.
13-18 Monate	11 ½ Std.	9 ¾ Std.	2 Std.	1	11 - 12 ¼ Std.	4 - 5 Std. <i>Forbidden Sleep Zone:*</i> 5 Std.
19-24 Monate	11 ½ Std.	9 ¾ Std.	1 ¾ Std.	1	11 - 12 Std.	5 ½ Std. <i>Forbidden Sleep Zone:*</i> 5 - 6 Std.
25-36 Monate	11 ¼ Std.	9 ¼ - 11 ¼ Std.	0 - 1Std.	0 - 1	10 ¾ - 11 ¾ Std.	6 - 7 Std. <i>Forbidden Sleep Zone:*</i> 6 - 7 Std.

***Forbidden Sleep Zone: Das ist die Zeit, die das Kind in dem jeweiligen Alter ungefähr wach sein sollte, bevor es am Abend ins Bett geht, damit sich genügend Schlafdruck aufbauen kann.**

(Quelle: Ferber, The Sleep Solution, National Sleep Foundation(NSF) website, div. Tabellen im www, KiSpi Zürich Schlafbroschüre, Remo H. Largo: Babyjahre)