

# Schlafbedarf

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	GESAMTSCHLAF IN 24 STD. (IN STD.)	NACHTSCHLAF GESAMT (IN STD.)	TAGSCHLAF GESAMT (IN STD.)
NEUGEBORENE	16–18	10	6–8
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
15-18 MONATE	12-14	10,5-12	1,5-3
19-23 MONATE	12-14	10-12	1,5-2
2 JAHRE	12-14	10-12	1-2
2,5 JAHRE	11-12	9-12	0-2