

# Wachzeiten

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	WACHZEIT ZUM 1. TAGSCHLAF (IN STD.)	WACHZEIT TAGSÜBER (IN STD.)	WACHZEIT ZUM NACHTSCHLAF (IN STD.)	ANZAHL SCHLÄFCHEN
NEUGEBORENE		30-60 MIN.		6-7
2 MONATE		1		4-5
3 MONATE	1	1,5	1,5	4
4 MONATE	1,25	1,5	1,75	4
5 MONATE	1,5	2	2,25	4
6 MONATE	2	2,5	2,5	3-4

# Wachzeiten

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	WACHZEIT ZUM 1. TAGSCHLAF (IN STD.)	WACHZEIT TAGSÜBER (IN STD.)	WACHZEIT ZUM NACHTSCHLAF (IN STD.)	ANZAHL SCHLÄFCHEN
7 MONATE	2,25	2,5	2,75	3
8 MONATE	2,25	2,5	3	2-3
9 MONATE	2,5	2,75	3	2-3
10 MONATE	2,5	3	3,5	2
11 MONATE	2,5	3	4	2
12 MONATE	2,5	3	4	2

# Wachzeiten

ALTERSENTSPRECHENDE RICHTWERTE

ALTER	WACHZEIT ZUM 1. TAGSCHLAF (IN STD.)	WACHZEIT TAGSÜBER (IN STD.)	WACHZEIT ZUM NACHTSCHLAF (IN STD.)	ANZAHL SCHLÄFCHEN
13-14 MONATE	2,5-3*	3,5-4	4-4,5	2*
15-16 MONATE	4-4,5*	4,5	4,5-5	1-2**
17-18 MONATE	4,5-5*	4,5	5	1-2**
19-23 MONATE	5-5,5	-	5-5,5	1
2 JAHRE	5-6	-	5-6	1
2,5 JAHRE	6	-	5-6	0-1

\*BEI EINER (TEMPORÄREN) UMSTELLUNG AUF NUR EINEN SCHLAF KANN DIE WACHZEIT BEREITS LÄNGER SEIN

\*\*DER ZWEITE SCHLAF GEHT OFTMALS ÜBER IN EINEN POWERNAP. DIESER SOLLTE IN DIESEM ALTER NICHT SPÄTER ALS 16:00 UHR STARTEN.

WERTE ENTSPRECHEN EINER DURCHSCHNITTLICHEN DAUER DER TAGSCHLÄFCHEN VON CA. 60-90 MIN.