

## Altersabhängige Wachphasen

Alter	Wachzeit zwischen Schläfchen (Durchschnittswerte!). ACHTUNG: der Schlafbedarf ist so individuell, wie jedes Kind! Keiner kann den tatsächlichen Schlafbedarf seines eigenen Kindes besser feststellen als die Eltern selbst. Ihr seid die Experten für euer Kind!
Neugeborenes	½ bis 1h
2 Monate	1 bis 1 ¼ Stunden
3 Monate	1 ¼ bis 1 ½ Stunden
03 - 06 Monate	1 ¾ bis 2 ½ Stunden Die Kinder schlafen jetzt ca. 3 bis 4 mal/Tag
07 - 12 Monate	2 ½ bis 3 ½ Stunden Die Kinder lassen jetzt langsam das 3. Schläfchen weg. Wachzeit vor dem abendlichen zu Bett gehen: ca. 4 Stunden
12 - 15 Monate	3 ½ bis 4 Stunden Die Kinder lassen jetzt langsam den Vormittagsschlaf weg und machen nur noch einen Mittagsschlaf. Wachzeit vor dem abendlichen zu Bett gehen: ca. 4 ½ Stunden
16 Monate – 2 Jahre	4 ½ bis 5 Stunden Wachzeit vor dem abendlichen zu Bett gehen: 5 bis 6 Stunden.
2 - 3 Jahre	5 ½ Stunden Mit 3 Jahren fällt oft der Mittagsschlaf weg. Wachzeit vor dem abendlichen zu Bett gehen: 6 bis 7 Stunden.

(Quelle: div. Tabellen im www, KiSpi Zürich Schlafbroschüre, Remo H. Largo: Babyjahre)