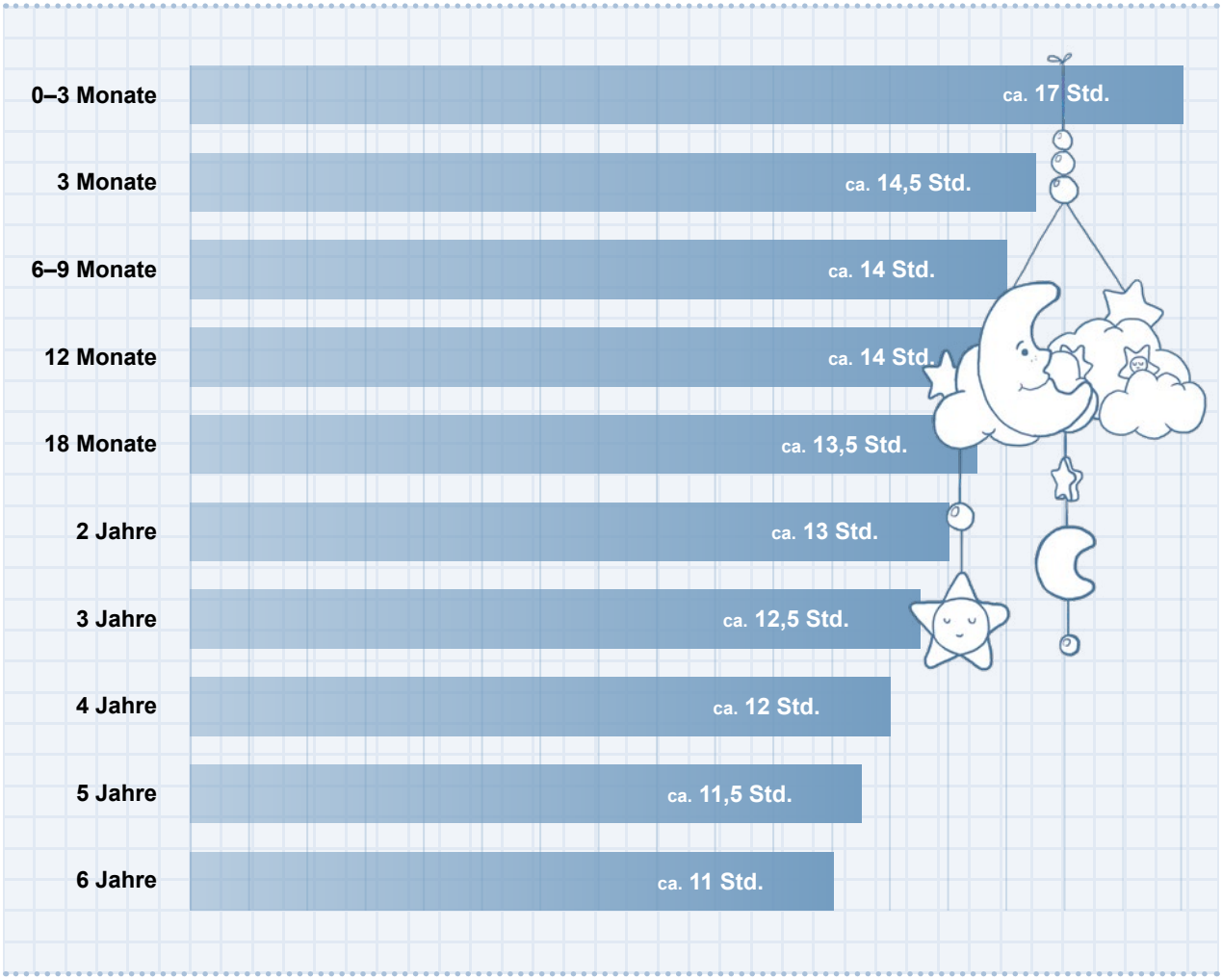
Durchschnittlicher Schlafbedarf von Kindern im Alter von 0–6 Jahre je 24 Stunden

Der kindliche Schlafbedarf verringert sich mit zunehmendem Alter. So brauchen Kleinkinder mit etwa zwei Jahren im Durchschnitt 12 bis 13 Stunden Schlaf, ein Jahr später können es schon nur noch elf Stunden sein. Aber auch in diesem Alter sind Abweichungen von bis zu zwei Stunden völlig normal.



Gut zu wissen:

Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

BY-NC-ND