

# Schlafenszeiten für Babys und Kinder

Alter	Gesamtschlaf- dauer	Zubettgehzeit
0-3 Monate	14-17 Stunden	Kein fixer Rhythmus
4-12 Monate	12-16 Stunden	ca. 18:00-19:30 Uhr
1-2 Jahre	11-14 Stunden	ca. 18:30-20:00 Uhr
3-5 Jahre	10-13 Stunden	ca. 19:00-20:30 Uhr
6-12 Jahre	9-12 Stunden	ca. 20:00-21:00 Uhr