

Wie viel Schlaf ist wichtig?

DIESE TABELLE AUS KRIPPENKINDER, Ausgabe 5-2020, gibt einen Überblick, wie viel Kinder in welchem Alter optimalerweise schlafen sollten. Die Angaben sind als grobe Richtwerte genannt und zur Orientierung gedacht, denn jedes Kind ist anders und Schlafbedarfe können individuell sehr unterschiedlich sein.

■ von Dorothee Gutknecht

Schlafbedarfe bei Kindern bis drei Jahren

(nach Galland et al. 2012; Mindell & Owens 2015 aus Kramer & Gutknecht 2018)

Alter in Monaten [M] oder Jahren [J]	Gesamtschlafdauer im Durchschnitt bezogen auf 24 Stunden (h)	Minimale und maxi- male Gesamtschlaf- dauer bezogen auf 24 Stunden (h)	Anzahl der Tagesschlaf- episoden	Besonderheiten
0-2 M	14,8 h	9,3-20,0 h	Tages- und Nachtschlafepisoden sind in etwa gleich verteilt.	Keine Unterscheidung zwischen Tag und Nacht. Die Schlafepisoden können von Minuten bis zu mehreren Stunden andauern.
3 M	13,6 h	9,4-17,8 h	2-4	Circa fünf Stunden „Durchschlafen“ in der Nacht
6 M	12,9 h	8,8-17,0 h		
12 M	12,9 h	10,1-15,8 h	1-2	Selbstgesteuerte Einschlafstrategien entwickelt
1-2 J	12,6 h	10,0-15,2 h		
2-3 J	12,0 h	9,7-14,2 h	0-1 am frühen Nachmittag	Circa 13 Prozent der Zweijährigen benötigen keinen Tagesschlaf mehr.
3-5 J	11,5 h	9,1-13,9 h	0-1 am frühen Nachmittag	50 Prozent der Dreijährigen und 92 Prozent der Fünfjährigen benötigen keinen Tagesschlaf mehr.