Wachfenster

Wie lange dein Baby wach sein kann, 0 bis 18 Monate

DEIN ELTERNFLOW

Orientierung, kein fester Plan. Dein Baby gibt den Takt vor.

Alter	Wachfenster	Schläfchen / Tag	Schlaf gesamt
0–6 Wo	35–60 Min	4–6+	16–18 Std
6–12 Wo	60–90 Min	4–5	15–16 Std
3–4 Mon	75–120 Min	3–4	14–15 Std
5–6 Mon	2–2,5 Std	3	ca. 14 Std
7–9 Mon	2,5–3 Std	2	ca. 14 Std
10–12 Mon	3–4 Std	2	13–14 Std
13–18 Mon	4–6 Std	1–2	13–14 Std

Tipp: Achte mehr auf Müdigkeitszeichen (Gähnen, Blick abwenden, Quengeln) als auf die Uhr. Jedes Baby ist anders. Diese Werte sind eine sanfte Orientierung, kein Muss.