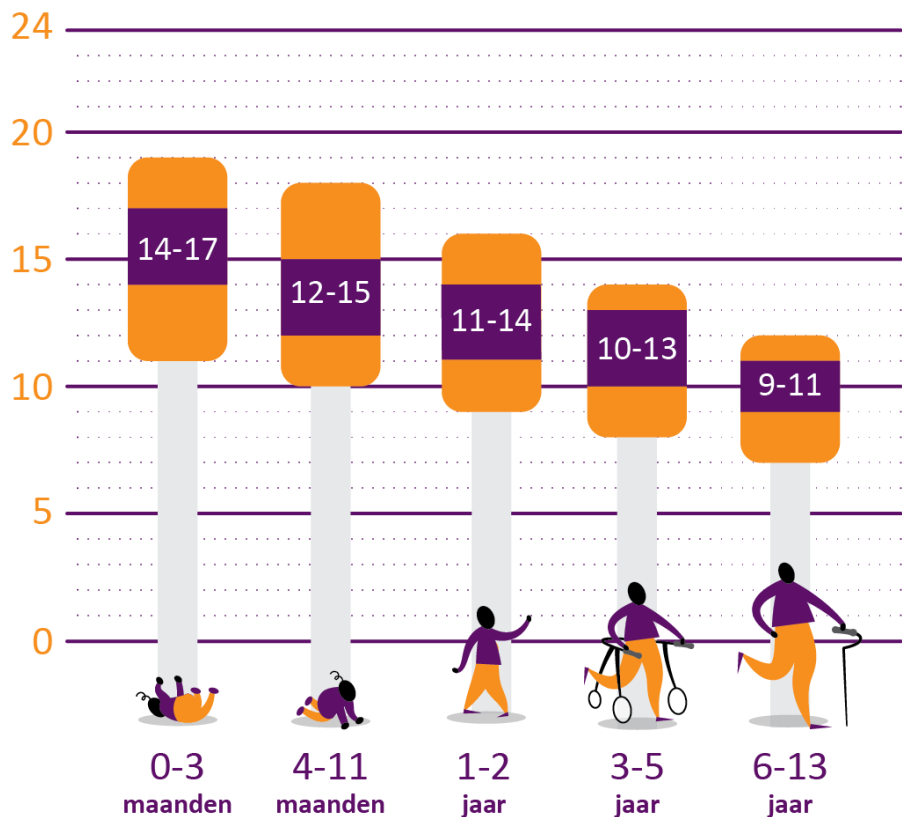




Hoeveel slaap heeft een kind iedere 24 uur nodig ?



Kan voldoende zijn
AANBEVOLEN
Kan voldoende zijn

Leeftijd	% kinderen dat overdag slaapt
0-2 maanden	100
≈ 3 maanden	100
≈ 6 maanden	100
≈ 9 maanden	100
≈ 12 maanden	100
2 jaar	87
3 jaar	50
4 jaar	35
> 5 jaar	5

Niet ieder kind heeft evenveel slaap nodig. Voor een kind van 2 jaar oud kan bv. 10 uur slaap voldoende zijn, terwijl een ander kind 14 uur nodig heeft.

De slaapduur bestaat uit de nacht, maar ook uit de dutjes overdag. In de tabel hierboven kun je zien hoeveel procent van de kinderen overdag dutjes doet.