Mondzeit

Schlafplan Baby 3 Monate

Ein Beispieltag

Uhrzeit	Was
7:00	Aufwachen
8:00 – 8:45	1. Tagschlaf
9:51 – 10:36	2. Tagschlaf
11:49 – 12:34	3. Tagschlaf
13:51 – 14:36	4. Tagschlaf
15:58 – 16:28	Kurzer Schlaf am Nachmittag
18:00	Ins Bett für die Nacht

So könnte Mondzeit am ersten Tag rechnen, wenn ein Kind mit 3 Monaten um 7 Uhr aufwacht und noch keine Einträge hat. Das ist ein Beispiel, kein Plan zum Befolgen: Kinder sind verschieden, und die App passt die Zeiten mit jedem Eintrag an euer Kind an.

Auf einen Blick

Schlaf in 24 Stunden	14–17 Std.*
Nacht	11 Std.
Tagschläfe	4 Tagschläfe
Wachzeit dazwischen	1 Std. – 1 Std. 30 Min.

* Für Babys unter 4 Monaten nennt die AASM keinen Wert; hier steht der Richtwert der National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). Wachzeiten: Erfahrungswerte aus der Schlafberatung, mit denen Mondzeit am Anfang rechnet. Dazu gibt es keine einheitliche Empfehlung, und Fachleute sind uneins, ob feste Wachzeiten nach Alter sinnvoll sind (Canapari).

Notizen

Quellen

- Hirshkowitz u. a. 2015: Empfohlene Schlafdauer der National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- Canapari: Wachfenster – was ein Schlafmediziner dazu sagt – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Mondzeit ist ein Tagebuch und Planer für Eltern zur Organisation des Alltags. Kein Medizinprodukt; ersetzt keine ärztliche oder hebammliche Beratung.

Stand der Quellen: November 2026 · Ausgedruckt von https://moonhour.app/de/schlafplan-baby-3-monate.html