Mondzeit

Schlafplan Baby 4 Monate

Ein Beispieltag

Uhrzeit	Was
7:00	Aufwachen
8:45 – 9:45	1. Tagschlaf
11:44 – 12:44	2. Tagschlaf
14:54 – 15:54	3. Tagschlaf
18:24	Ins Bett für die Nacht

So könnte Mondzeit am ersten Tag rechnen, wenn ein Kind mit 4 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	12–16 Std.
Nacht	11 Std.
Tagschläfe	3 Tagschläfe
Wachzeit dazwischen	1 Std. 45 Min. – 2 Std. 30 Min.

Schlaf in 24 Stunden: Konsens der amerikanischen Schlafmediziner (AASM, Paruthi 2016) – ein Wert für Gruppen, nicht für ein einzelnes Kind. 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

- Paruthi u. a. 2016: Empfohlene Schlafdauer für Kinder (AASM-Konsens) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- 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-4-monate.html