

Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang
Nyfødt	16-20 timer	4-8 timer	45-60 min.
3 måneder	14-15 timer	9 timer	1,5 time
5 måneder	14-15 timer	10 timer	2 timer
6 måneder	14 timer	10 timer	2-3 timer
9 måneder	14 timer	10 timer	2,5-4 timer
1-2 år	12-14 timer	10-12 timer	5-6 timer
3-6 år	10-12 timer	12-14 timer	-
7-12 år	9-11 timer	13-15 timer	-
13-17 år	8-10 timer	14-16 timer	-