

# Gemiddelde slaapduur en slaapgedrag op leeftijd van 0 tot 6 jaar

Leeftijd	Gemiddelde slaapduur (range of standaard- deviatie) in uren	Gemiddelde max. duur van aaneengesloten slaap nacht	Aantal dutjes gem. overdag (range)	% kinderen dat overdag slaapt
0 - 2 maanden	14,6 (9,3 - 20)	5,7 (1,8 - 9,6)	3,1 (1,2 - 5)	100
≈ 3 maanden	13,6 (9,4 - 17,8)	5,7 (1,8 - 9,6)	3,1 (1,2 - 5)	100
≈ 6 maanden	12,9 (8,8 - 17)	8,3 (3 - 13,7)	2,2 (0,9 - 3,5)	100
≈ 9 maanden	12,6 (9,4 - 15,8)	8,3 (3 - 13,7)	2,2 (0,9 - 3,5)	100
≈ 12 maanden	12,9 (10,1 - 15,8)	8,3 (3 - 13,7)	1,2 (0,4 - 2,1)	100
≈ 2 jaar	12 (9,7 - 14,2)	8,3 (3 - 13,7)	1,2 (0,4 - 2,1)	87
≈ 3 jaar	12 (9,7 - 14,2)			50
≈ 4 jaar	11,5 (9,1 - 13,9)			35
≈ 5 jaar	11,5 (9,1 - 13,9)			8
≈ 6 jaar	9,7 (8,1 - 11,4)			5

Bron: [Nederlands Centrum Jeugdgezondheid](#)



Slaap lekker 