

Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang	Antal lure
Nyfødt	15-20 timer	4-9 timer	45-60 min.	Varierer
3 måneder	14-15 timer	9-10 timer	1,5 time	4-5 lure
5 måneder	14-15 timer	9-10 timer	2 timer	4 lure
6 måneder	14 timer	10 timer	2-3 timer	3 lure
9 måneder	14 timer	10 timer	2,5-4 timer	2 lure
1-2 år	12-14 timer	10-12 timer	5-6 timer	1 lur
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	-	-