

SØVNENS BIOLOGI

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

Vær opmærksom på, at skemaet er en rettesnor med gennemsnitstal.