



## Sundhedsstyrelsens anbefalinger for søvnlængde til alle aldersgrupper – baseret på anbefalinger for søvnlængde fra National Sleep Foundation

### Spædbørn 0-3 mdr.



Spædbørn på 0-3 mdr. anbefales at sove 14-17 timer på et døgn.

Søvn­længde på både 11-13 timer og 18-19 timer kan være passende for spædbørn på 0-3 mdr. Anbefalinger for søvnlængde kan ikke anvendes i løbet af de første dage af livet, hvor lang søvn kan være normalt for et spædbarn.

.....

### Spædbørn 4-11 mdr.



Spædbørn på 4-11 mdr. anbefales at sove 12-15 timer på et døgn, inkl. lure i løbet af dagen.

Søvn­længde på både 10-11 timer og 16-18 timer kan være passende for nogle spædbørn på 4-11 mdr.

.....

### Småbørn 1-2 år



Småbørn på 1-2 år anbefales at sove 11-14 timer på et døgn, inkl. lure i løbet af dagen, med regelmæssige sove- og opvågnings-tidspunkter.

Søvn­længde på både 9-10 timer og 15-16 timer kan være passende for nogle småbørn på 1-2 år.

.....

.....

### Børn 3-5 år



Børn på 3-5 år anbefales at sove 10-13 timer på et døgn, inkl. eventuelt en lur midt på dagen, med regelmæssige sove- og opvågnings-tidspunkter.

Søvn­længde på både 8-9 timer og 14 timer kan være passende for nogle børn på 3-5 år.

.....

### Børn 6-13 år



Børn på 6-13 år anbefales at sove 9-11 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågnings-tidspunkter.

Søvn­længde på både 7-8 timer og 12 timer kan være passende for nogle børn på 6-13 år.

.....

### Unge 14-17 år



Unge på 14-17 år anbefales at sove 8-10 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågnings-tidspunkter.

Søvn­længde på både 7 og 11 timer kan være passende for nogle unge på 14-17 år.



### Voksne 18-25 år

Voksne på 18-25 år anbefales at sove 7-9 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 6 timer og 10-11 timer kan være passende for nogle voksne på 18-25 år.

.....



### Voksne 26-64 år

Voksne på 26-64 år anbefales at sove 7-9 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 6 timer og 10 timer kan være passende for nogle voksne på 26-64 år.

.....

.....



### Voksne 65 år og derover

Voksne på 65 år og derover anbefales at sove 7-8 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvåkningstidspunkter.

Søvn længde på både 5-6 timer og 9 timer kan være passende for nogle voksne på 65 år og derover.

.....