Le sommeil
de bébé

Comprendre le cycle du sommeil de bébé pour des nuits tout en douceur....

Les siestes de bébé

Les cycles de sommeil de bébé

Routine du soir avec bébé

chambrekids.com
fabricant français

Le siestes *de bébé*

ÂGE DE L'ENFANT	NOMBRE DE SIESTE PAR JOUR	TEMPS ÉVEILLÉ ENTRE LES SIESTES	DURÉE DE LA SIESTE
1 mois	3 à 5	45 à 60 min	45 min à 3h
2 à 3 mois	3 à 4	60 min	1 à 3h
3 à 6 mois	3 à 4	1h30 à 2h	1h30 à 2h30
6 à 9 mois	2 à 3	2 à 3h	45 min à 2h
9 à 12 mois	2	3 à 4h	45 min à 2h
1 à 2 ans	1 à 2	4 à 5h	1h30 à 2h30
2 à 4 ans	1	5 à 7h	1h à 2h

*ces chiffres sont une estimation, n'oubliez pas que chaque enfant est différent.

chambrekids.com
fabricant français

Le cycle de *sommeil de bébé*

DE 0 À 3 MOIS

bébé mémorise & rêve

Cycle de 50 min

- Endormissement
- Sommeil agité (sommeil paradoxal)
- Sommeil calme (sommeil lent)

bébé récupère

DE 3 À 9 MOIS

bébé mémorise & rêve

Cycle de 70 min

- Endormissement
- Sommeil paradoxal
- Sommeil lent léger
- Sommeil lent profond

bébé récupère & grandit

DE 9 MOIS À 3 ANS

bébé mémorise

Cycle de 70 min

- Endormissement
- Sommeil lent léger
- Sommeil profond
- Sommeil paradoxal

bébé récupère & grandit

A PARTIR DE 3 ANS

bébé mémorise

Cycle de 90 à 120 min

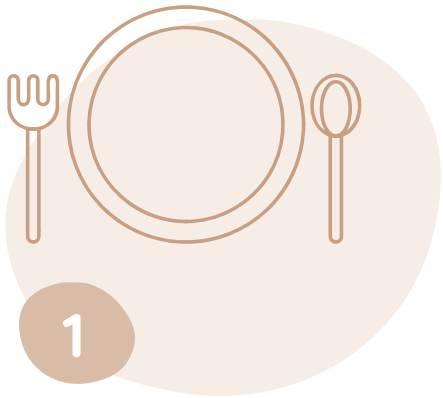
- Endormissement
- Sommeil lent léger
- Sommeil lent profond
- Sommeil lent très profond
- Sommeil paradoxal

bébé récupère & grandit

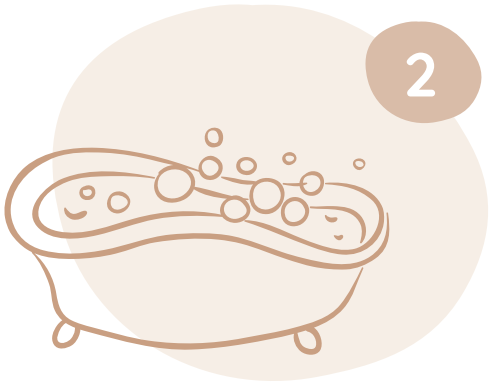
chambrekids.com
fabricant français

*ces chiffres sont une estimation, n'oubliez pas que chaque enfant est différent.

La routine du *soir avec bébé*



Prendre le repas de bébé



Donner le bain à bébé

Masser bébé

Donner le biberon ou allaiter

Moment de tendresse

Coucher bébé

chambrekids.com
fabricant français