



# 10 conseils pour un bon rituel de sommeil du bébé

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

AVRIL 18, 2021

2 MINS

Les habitudes de sommeil du bébé peuvent varier énormément, causant souvent aux pauvres parents de nombreuses nuits d'insomnie. Voici quelques conseils pour le rituel du coucher afin d'aider votre bébé à dormir toute la nuit.

- Essayez de lire et de répondre aux signes de fatigue de bébé comme les bâillements, le frottement des yeux ou des oreilles, les pleurs et les gémissements.
- Montrez à votre bébé la différence entre le jour (activité, lumière, bruit,

effervescence) et la nuit (calme, obscurité, tranquillité) afin qu'il puisse identifier l'heure du coucher.

- Prévoyez une demi-heure de calme et de tranquillité avant de lancer le rituel de sommeil du bébé et prévoyez une tétée si possible - les bébés affamés ne dorment pas bien.
- Essayez de donner à bébé un bain chaud suivi d'un massage doux.
- Mettez-lui ses vêtements de nuit et une couche propre.
- Vous pouvez lui lire une histoire pour l'endormir, et pourquoi pas chanter une berceuse.
- Souhaitez bonne nuit à tout le monde (y compris Nounours) et faites-lui un bisou de bonne nuit.
- Prononcez toujours la même phrase de bonne nuit pour instaurer un signal de sommeil familial.
- Posez bébé quand vous remarquez qu'il somnole plutôt que lorsqu'il est complètement endormi.
- N'oubliez pas que le secret d'une bonne routine est la régularité, et non la perfection.
- Découvrez ici la durée de sommeil dont votre bébé a besoin.