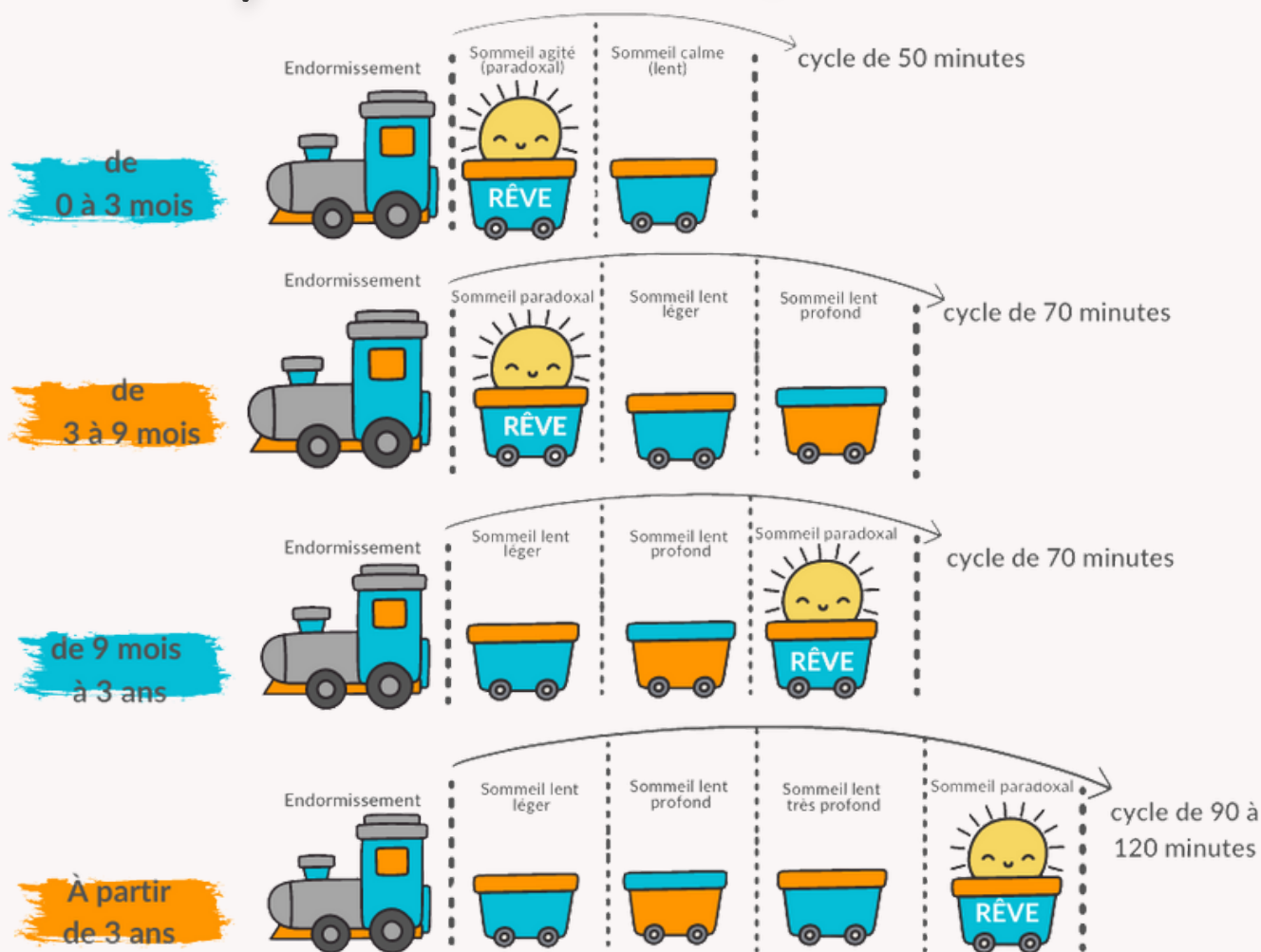


LE SOMMEIL DE BÉBÉ

Comprendre ses rythmes

Fiche n°1



🛏 Pendant le **sommeil profond**, le bébé récupère et grandit (corps détendu et respiration régulière)

🌙 Pendant le **sommeil paradoxal**, l'enfant apprend et mémorise. C'est le "sommeil des rêves" (activité cérébrale intense et visage expressif)



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE

+ d'infos et de conseils sur: www.monsommeiletmoi.com



LE SOMMEIL DE BÉBÉ

Comprendre ses rythmes

Fiche n°1



DE 0 À 3 MOIS

- Alternance sommeil calme / sommeil agité
- Ne fait pas la différence entre le jour et la nuit
- Besoin de nombreuses siestes (min. 3)
- Réveils fréquents pour les tétées

16 à 20h
/jour



DE 3 À 9 MOIS

- Mise en place des cycles du sommeil
- Début d'alternance entre jour et nuit
- Allongement des période de sommeil nocturne
- Besoin de plusieurs siestes par jour (2 à 3)

12 à 16h
/jour



DE 9 MOIS À 3 ANS

- Allongement des cycles de sommeil (90 min.)
- Sommeil nocturne plus stable
- Réduction du nombre de sieste
 - Vers 12 mois: 2 siestes
 - Vers 18 - 24 mois: 1 sieste
- Apparition des peurs nocturnes / anxiété de séparation)

11 à 14h
/jour



+ d'infos et de conseils sur: www.monsommeiletmoi.com



MON SOMMEIL & MOI
KINÉSITHÉRAPEUTE