



Habiller Bébé la Nuit

Guide rassurant pour des nuits sûres de 0 à 24 mois

Dodo & Parents

Guide pratique pour le sommeil de bébé
(0 à 24 mois)

À vous, parents fatigués...

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que les nuits sont devenues longues... très longues.

Les réveils nocturnes, les doutes et la fatigue qui s'accumule peuvent rapidement devenir épuisants pour toute la famille.

Rassurez-vous : vous n'êtes pas seuls.

Le sommeil d'un bébé évolue avec le temps, et chaque enfant a son propre rythme. Il n'existe pas de parent parfait, seulement des parents qui font de leur mieux, chaque nuit.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas, avec des conseils simples, rassurants et adaptés à la réalité des parents fatigués.

Respirez.
Des nuits plus sereines sont possibles.

Delphine - Dodo & Parents

Sommaire

- 01** Introduction
- 02** L'importance du sommeil
- 03** Un rôle essentiel pour son développement
- 04** Choisir le bon vêtement
- 05-08** Adapter la tenue selon l'âge
- 09-12** Comment habiller bébé selon la température
- 13-14** Savoir si bébé a trop chaud ou froid



Sommaire

15-17 Guide pratique par saison

18 Pyjamas et turbulettes

19 Système TOG

20 L'importance de la gigoteuse

21 Conseils pratiques

22 Les erreurs les plus fréquentes

23 Conclusion





Introduction

Accueillir un nouveau-né transforme votre vie. Assurer son confort nocturne est essentiel pour son développement et votre sérénité.

Comprendre comment habiller bébé la nuit garantit des nuits paisibles. Ce guide vous éclaire sur les bonnes pratiques.

Découvrez nos conseils pour un sommeil sûr et serein, adapté aux besoins de votre enfant de 0 à 24 mois.

L'importance du sommeil

Le sommeil de qualité est crucial pour votre bébé

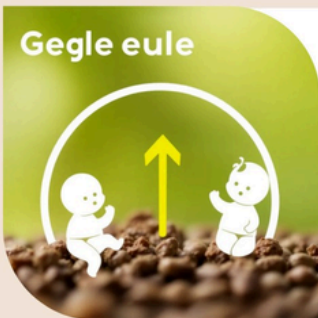


Bénéfices du sommeil



Développement cognitif

Un sommeil suffisant soutient l'apprentissage et la mémoire.



Croissance physique

La croissance et la réparation cellulaires se produisent pendant le sommeil.



Régulation émotionnelle

Un bon sommeil aide à réguler l'humeur et le comportement.

Un rôle essentiel pour son développement

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement et le bien-être de votre bébé.

C'est pendant qu'il dort que son corps grandit, que son cerveau organise les apprentissages de la journée et que son système immunitaire se renforce.

Un sommeil de qualité favorise également une meilleure régulation des émotions, une croissance harmonieuse et un éveil plus serein.

Des nuits apaisées ne profitent pas seulement à bébé : elles soutiennent aussi l'équilibre et la récupération des parents.

Comprendre et accompagner le sommeil de votre enfant, avec douceur et constance, est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez lui offrir.

Chaque nuit compte. Chaque progrès aussi.

Choisir le bon vêtement

Adapter selon la température

Le choix du vêtement de nuit pour votre bébé est essentiel pour son confort et sa sécurité.



Il faut tenir compte de la température de la chambre et de la saison.

Privilégiez les matières naturelles comme le coton, respirantes et douces pour la peau.

Optez pour des vêtements faciles à enfiler et à retirer, avec des fermetures pratiques.

Adapter la tenue de 0 à 3 mois

Habiller un nouveau-né la nuit (0-3 mois)

Les premières semaines de vie sont une période unique. Le nouveau-né découvre le monde extérieur, et son système de régulation thermique est encore immature. Cela signifie qu'il perd et accumule la chaleur plus rapidement qu'un enfant plus grand.

Durant cette phase, l'habillement nocturne doit être à la fois sécurisé, simple et parfaitement adapté à la température de la chambre.

Les spécificités thermiques du nouveau-né

Un nouveau-né :

- Bouge peu pendant son sommeil
- Ne peut pas se découvrir seul
- A une régulation thermique encore fragile

Il dépend donc entièrement de l'environnement et de la tenue choisie par ses parents.

C'est pourquoi l'équilibre est essentiel : ni trop couvert, ni insuffisamment habillé.

La tenue idéale pour un nouveau-né la nuit

Dans une chambre entre 18 et 20°C :

- Body manches longues en coton
- Pyjama en coton ou velours léger
- Gigoteuse adaptée à sa taille (TOG 2 environ)

La gigoteuse doit être parfaitement ajustée à la morphologie du nouveau-né, avec une encolure sécurisée et une taille adaptée pour éviter tout glissement.

Adapter la tenue de 3 à 6 mois

Habiller bébé de 3 à 6 mois

Entre 3 et 6 mois, bébé grandit rapidement et commence à mieux réguler sa température corporelle. Son sommeil s'allonge progressivement et ses cycles deviennent plus structurés.

Une régulation thermique en évolution

À cet âge :

- Bébé bouge davantage
- Sa température corporelle est plus stable
- Il peut produire plus de chaleur pendant la nuit

Cela signifie qu'un habillage trop chaud devient plus facilement source d'inconfort.

La tenue recommandée

Dans une chambre tempérée (18-20°C) :

- Body manches longues
- Pyjama en coton
- Gigoteuse adaptée à la saison (TOG 1 à 2.5 selon la température)

Il est préférable d'éviter les vêtements trop épais qui limitent les mouvements naturels pendant le sommeil.

Lorsque bébé commence à dormir plus longtemps, certains parents craignent qu'il ait froid en fin de nuit. En réalité, une tenue adaptée dès le coucher suffit généralement pour toute la nuit, sans besoin d'ajustement nocturne.

Adapter la tenue de 6 à 12 mois

Habiller bébé de 6 à 12 mois

Cette période marque une grande évolution motrice.

Bébé se retourne, rampe, bouge davantage dans son lit, et produit plus de chaleur corporelle pendant son sommeil.

L'impact de la mobilité sur la tenue de nuit

Un bébé plus actif :

- Se réchauffe plus vite
- Peut transpirer davantage
- A besoin de vêtements confortables et respirants

Une tenue trop épaisse peut alors perturber son sommeil et provoquer des réveils nocturnes.

La tenue idéale entre 6 et 12 mois

- Body adapté à la saison (manches longues ou courtes)
- Pyjama confortable en coton
- Gigoteuse à la bonne taille et au TOG adapté

La liberté de mouvement devient un critère essentiel à cet âge.

Choisir la bonne gigoteuse

Une gigoteuse trop petite limite les mouvements.
Une gigoteuse trop grande peut représenter un risque.

Elle doit : correspondre à la taille de bébé, être respirante et être adaptée à la température de la chambre.

Adapter la tenue après 12 mois

Habiller bébé après 12 mois (et la transition vers le lit de grand)

Après 12 mois, la régulation thermique est plus mature, mais l'habillement nocturne reste important pour le confort et la sécurité.

Gigoteuse ou couverture ?

La gigoteuse reste recommandée tant que l'enfant l'accepte et dort dans un lit à barreaux.

Elle évite qu'il se découvre pendant la nuit et maintient une température stable.

La couverture peut être envisagée plus tard, lorsque l'enfant est capable de se découvrir seul et comprend son environnement de sommeil.

Adapter la tenue à l'autonomie croissante

À cet âge :

- L'enfant bouge beaucoup
- Peut se lever dans son lit
- Génère plus de chaleur corporelle

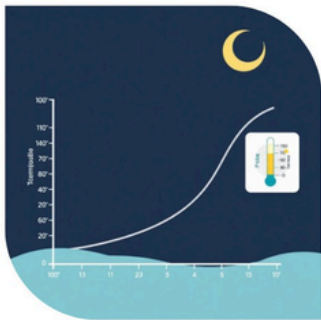
Il est donc souvent préférable d'alléger légèrement la tenue par rapport aux premiers mois.



Température idéale de la chambre

Maintenez une température constante entre 18 et 20°C pour un sommeil optimal.

Régulation thermique



Température idéale

Entre 18 et 20°C, un environnement frais favorise le sommeil.



Refroidissement naturel

Évitez de surchauffer, un léger courant d'air peut aider.



Confort thermique

Le confort prime, adaptez le vêtement à la température.

Comment habiller bébé selon la température de 16° à 20°C

Chambre à 16-18°C (pièce fraîche)

Tenue recommandée :

- Body manches longues
- Pyjama en coton ou velours
- Gigoteuse chaude (TOG 2 à 2.5)

Pourquoi cette tenue ?

Dans une chambre fraîche, bébé a besoin de plusieurs couches respirantes plutôt qu'un seul vêtement très épais.

La superposition intelligente maintient la chaleur sans provoquer de surchauffe.

Chambre à 18-20°C (température idéale)

Tenue recommandée :

- Body manches longues
- Pyjama en coton
- Gigoteuse TOG 2 ou 2.5 (selon la sensibilité de bébé)

C'est la configuration la plus équilibrée et celle recommandée dans la majorité des situations.

Elle offre un excellent compromis entre confort thermique et sécurité nocturne.

Comment habiller bébé selon la température de 20° à 24°C

Chambre à 20-22°C (pièce tempérée à légèrement chaude)

Tenue recommandée :

- Body manches courtes ou longues (selon ressenti)
- Pyjama léger en coton
- Gigoteuse TOG 1 à 2

À cette température, il devient important d'alléger progressivement les couches pour éviter l'accumulation de chaleur pendant la nuit.

Chambre à 22-24°C (pièce chaude)

Tenue recommandée :

- Body manches courtes
- Pyjama très léger (ou sans pyjama si très chaud)
- Gigoteuse légère (TOG 0.5 à 1)

Un excès de couches dans une chambre chaude est l'une des causes les plus fréquentes de réveils nocturnes et d'inconfort.

Comment habiller bébé selon la température à + 24°C

Chambre au-dessus de 24°C (fortes chaleurs / été)

Tenue recommandée :

- Body manches courtes ou simple couche légère
- Gigoteuse ultra légère (TOG 0.5) ou adaptée à la chaleur

Dans certaines nuits très chaudes, la priorité devient la respirabilité des matières et la prévention de la surchauffe, tout en conservant un environnement de sommeil sécurisé.

La température de la chambre joue un rôle essentiel dans le confort et la qualité du sommeil de votre bébé.

En général, les spécialistes recommandent une température comprise entre 18 et 20°C. Cette plage permet à votre bébé de dormir dans un environnement ni trop chaud, ni trop froid.

Une chambre trop chaude peut rendre le sommeil agité et inconfortable, tandis qu'un environnement trop froid peut perturber le repos de votre enfant.

Adapter les vêtements de nuit en fonction de la température de la pièce est donc essentiel pour favoriser des nuits paisibles.



Comment savoir si bébé a trop chaud ?

La surchauffe nocturne est l'une des causes les plus fréquentes d'inconfort chez le bébé.



Les signes physiques à observer

Un bébé qui a trop chaud peut :

- Transpirer (nuque humide)
- Avoir la peau chaude
- Être agité pendant la nuit
- Présenter des rougeurs

La nuque reste l'indicateur le plus fiable pour évaluer la température corporelle.



Les dangers de la surchauffe

Un excès de chaleur peut :

- Perturber le sommeil
- Provoquer de l'irritabilité
- Créer un inconfort thermique prolongé

D'où l'importance d'un habillement mesuré et adapté à la température réelle de la chambre.



Comment savoir si bébé a froid ?

La peur du froid est naturelle, mais elle doit être évaluée avec des indicateurs fiables.



Les vrais indicateurs du froid

Signes possibles :

- Nuque fraîche (et non glacée)
- Réveils fréquents liés à l'inconfort
- Corps globalement frais au toucher

Pourquoi les mains froides ne veulent rien dire

Les mains et les pieds sont souvent plus froids chez les bébés, même lorsqu'ils ont une température corporelle normale. Cela est lié à l'immaturité de leur circulation sanguine.

Le bon réflexe : vérifier la nuque ou le torse plutôt que les extrémités.



Guide pratique par saison - Comment habiller bébé la nuit en hiver



L'hiver est souvent la saison où les parents couvrent le plus leur bébé.

Pourtant, le chauffage maintient souvent la chambre dans une zone tempérée.

La stratégie idéale en hiver

- Maintenir une chambre entre 18 et 20°C
- Utiliser une gigoteuse chaude (TOG 2 à 2.5)
- Superposer des couches respirantes plutôt qu'un vêtement très épais

Les matières recommandées

- Coton épais
- Velours respirant
- Matières naturelles et douces

L'objectif est de conserver la chaleur sans provoquer de surchauffe.

Comment habiller bébé la nuit en été

L'été demande une approche totalement différente. Le risque principal devient la chaleur excessive et la transpiration nocturne.

La tenue idéale en été

- Body manches courtes en coton
- Pyjama léger (si nécessaire)
- Gigoteuse très légère (TOG 0.5 à 1)

Les matières respirantes sont indispensables pour éviter l'accumulation de chaleur.

Gestion des fortes chaleurs

- Aérer la chambre le soir
- Utiliser des textiles légers
- Éviter toute superposition inutile

Un environnement aéré et une tenue légère favorisent un sommeil plus paisible.

Comment habiller bébé la nuit en printemps et automne

Printemps et automne : les saisons les plus piégeuses

Ces saisons sont caractérisées par des variations importantes de température entre le jour et la nuit.

Adapter facilement la tenue

- Vérifier la température chaque soir
- Prévoir deux gigoteuses (mi-saison et plus chaude)
- Ajuster le body selon les degrés réels

La flexibilité devient la clé durant ces périodes intermédiaires.

Pyjamas et turbulettes

Pyjamas et turbulettes sont des alliés pour des nuits sûres et douillettes.



Options de sommeil



Pyjamas adaptés

Choisissez des pyjamas légers en coton pour un confort optimal.



Turbulettes sécurisées

Elles offrent chaleur et sécurité, éliminant les risques d'étouffement.

Indice à TOG crous verjrest ro. l abey

Température	Indice	Indice	TOG	Mat	Équité	Mat
À l'extérieur	2,7	2,5	0,4	1,8	1,8	1,1
Indoor	2,4	2,5	1,1	1,5	1,1	2,2
Indoor	3,3	3,0	0,5	1,0	0,4	0,5
Indoor	3,5	3,5	0,5	1,0	1,4	1,0
Indoor	1,1	3,7	0,5	0,7	1,9	1,1

Énergie	Énergie	Mat	Indice	Mat	Mat
200	200	100	0,5	1,0	1,0
1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
100	5,5	800	1,0	1,4	1,4
100	5,5	100	0,5	0,5	0,5
100	5,5	100	0,5	0,5	0,5

Température et TOG

Adaptez l'épaisseur (TOG) à la température pour éviter le surmenage.

Comprendre le système TOG (sans se compliquer la vie)



Avant d'utiliser le tableau d'habillage, il est important de comprendre un élément souvent mentionné sur les gigoteuses : **le TOG.**

Le TOG correspond à l'indice de chaleur du tissu. Plus le TOG est élevé, plus la gigoteuse tient chaud.

Repères simples :

- TOG 0.5 : très léger (fortes chaleurs)
- TOG 1 : léger / mi-saison
- TOG 2 à 2.5 : chaud (chambre fraîche)
- TOG 3 et + : très chaud (environnement froid)

Vous n'avez pas besoin de mémoriser des chiffres complexes. Retenez simplement que la gigoteuse doit être adaptée à la température de la chambre, et non choisie au hasard ou uniquement selon la saison.

L'importance de la gigoteuse



La gigoteuse, aussi appelée turbulette, est souvent le vêtement de nuit le plus adapté pour les bébés.

Pourquoi la gigoteuse est-elle recommandée ?

Elle permet :

- De maintenir une température stable
- D'éviter que bébé se découvre pendant la nuit
- De réduire les risques liés aux textiles libres dans le lit
- D'assurer un confort thermique homogène

Contrairement à une couverture, la gigoteuse reste en place et accompagne les mouvements naturels de bébé sans se déplacer vers son visage.

Choisir une gigoteuse adaptée à la saison et à la température de la chambre est un excellent moyen d'aider votre bébé à dormir sereinement.

Conseils pratiques

Astuces pour des nuits sereines



Vérifier toujours la température de la chambre avant de coucher votre enfant.

Préférez les matières naturelles et respirantes pour tous les vêtements de nuit.

Inspectez régulièrement les vêtements pour vous assurer qu'ils sont bien ajustés.

Au-delà des vêtements, l'environnement de sommeil joue également un rôle important.

Une chambre calme, une lumière douce et une routine du coucher régulière peuvent aider votre bébé à s'endormir plus facilement.

Un environnement rassurant favorise un sommeil plus profond et plus réparateur.

Avec le temps, ces habitudes deviennent des repères précieux pour votre enfant.

Les erreurs les plus fréquentes

Les 10 erreurs que font presque tous les parents

1. Trop couvrir bébé par peur du froid
2. Ajouter une couverture au-dessus de la gigoteuse
3. Se fier uniquement aux mains ou aux pieds
4. Chauffer excessivement la chambre
5. Choisir une gigoteuse non adaptée à la saison
6. Multiplier les couches épaisses non respirantes
7. Réveiller bébé pour ajuster sa tenue sans raison
8. Suivre la saison plutôt que la température réelle
9. Utiliser des matières synthétiques peu respirantes
10. Penser que plus bébé est couvert, mieux il dort


Ces erreurs sont fréquentes et toujours motivées par une intention protectrice.

Conclusion



Bien habiller votre bébé la nuit est crucial pour son bien-être. Adaptez les vêtements à la température.

Privilégiez la sécurité et le confort pour des nuits sereines pour toute la famille.




Bonus imprimables
—
3 fiches pratiques offertes

Checklist du coucher serein

Comment habiller bébé la nuit ?

Comment choisir la gigoteuse idéale pour bébé ?

Ces fiches sont au format A4 paysage pour être facilement imprimées et utilisées chaque jour.



Biographie auteur

Delphine fondatrice de Dodo & Parents et avant tout une maman, confrontée comme beaucoup aux nuits hachées, aux doutes et à la fatigue des premiers mois.

Passionnée par le bien-être des tout-petits et les routines apaisantes, je conçois des guides pratiques, doux et rassurants pour aider les familles à retrouver des nuits plus sereines.

À travers mes contenus, je propose des conseils simples, réalistes et sans culpabilité, pensés pour s'adapter au quotidien des jeunes parents et aux besoins réels des bébés, de la naissance aux premières années.

Ma mission : rassurer, simplifier et accompagner chaque parent vers des nuits plus paisibles, avec confiance et sérénité.

—

Dodo & Parents, des nuits plus douces pour toute la famille.

Remerciements

Merci d'avoir choisi ce guide.

Créer ce contenu a été motivé par une envie simple : aider les parents à se sentir rassurés et accompagnés dans les premières années avec leur bébé.

Si ce guide peut vous apporter un peu plus de sérénité au moment du coucher et vous aider à mieux comprendre les besoins de votre enfant, alors il a pleinement rempli sa mission.

Je vous souhaite, à vous et à votre bébé, des nuits de plus en plus douces et paisibles.

Avec bienveillance,

Delphine
Fondatrice de Dodo & Parents

Information importante

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif uniquement.

Elles ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé. Chaque bébé étant unique, il est recommandé de consulter un pédiatre ou un professionnel qualifié pour toute question concernant la santé, le sommeil ou le bien-être de votre enfant.

L'auteur ne peut être tenu responsable des décisions prises par les lecteurs à partir des informations présentées dans ce guide.

Copyright © 2026 – Dodo & Parents

Tous droits réservés.

Ce guide est la propriété de Delphine – Dodo & Parents. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations utilisées dans un cadre informatif ou éducatif.

Ce guide est destiné à un usage personnel uniquement.

Merci de respecter le travail et le temps consacrés à la création de ce contenu.



Checklist du coucher serein

Bonus imprimable offert — Guide pratique pour des soirées apaisées



Avant de coucher votre bébé, quelques gestes simples peuvent aider à créer un environnement propice au sommeil. Cette checklist vous permet de vérifier facilement les éléments essentiels pour préparer une nuit sereine.

1. Vérifier la température de la chambre (idéalement entre 18 et 20°C)
2. Choisir une tenue de nuit adaptée à la saison
3. Mettre une gigoteuse confortable
4. Baisser les lumières et créer une ambiance calme
5. Installer bébé dans son lit en toute sécurité
6. Garder une routine du coucher douce et régulière

Ces petits repères, répétés chaque soir, permettent à votre bébé d'identifier progressivement le moment du sommeil et favorisent des nuits plus paisibles.



Comment habiller bébé selon la température?



La température de la chambre joue un rôle important dans le confort et le sommeil de votre bébé. Une tenue adaptée permet d'éviter que bébé ait trop chaud ou trop froid pendant la nuit. La température idéale pour la chambre de bébé se situe entre 18°C et 20°C.

Repère simple pour habiller bébé

Chambre à 24°C ou plus	Chambre entre 22°C et 24°C	Chambre entre 20°C et 22°C	Chambre entre 18°C et 20°C	Chambre entre 16°C et 18°C
<ul style="list-style-type: none">• Body manches courtes• Pyjama très léger• Gigoteuse très légère (TOG 0.5)	<ul style="list-style-type: none">• Body manches courtes• Pyjama léger• Gigoteuse légère (TOG 0.5 à 1)	<ul style="list-style-type: none">• Body manches courtes/longues• Pyjama• Gigoteuse mi-saison (TOG 1 à 2)	<ul style="list-style-type: none">• Body manches longues• Pyjama• Gigoteuse chaude (TOG 2 ou 2.5)	<ul style="list-style-type: none">• Body manches longues• Pyjama épais• Gigoteuse chaude (TOG 2 à 2.5)

Conseils importants

- ✓ Vérifier la nuque de bébé : si elle est chaude et humide, bébé a probablement trop chaud.
- ✓ Ne jamais utiliser de couverture ou couette dans le lit de bébé.
- ✓ Adapter la tenue en fonction de la température réelle de la chambre.



Comment choisir la gigoteuse idéale pour bébé ?



(Guide TOG = indice de chaleur)

 **TOG 0.5**
(ÉTÉ)

Chambre **CHAUDE**
($> 24^{\circ}\text{C}$)



 **TOG 1.0**
(MI-SAISON)

Chambre **TEMPÉRÉE**
($21^{\circ}\text{C} - 23^{\circ}\text{C}$)



 **TOG 2.5**
(HIVER STANDARD)

Chambre **FRAÎCHE**
($18^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$)



 **TOG 3.5**
(GRAND FROID)

Chambre **TRÈS FRAÎCHE**
($< 18^{\circ}\text{C}$)



✓ Le TOG n'est qu'un guide. Vérifier le confort de bébé.