

❤️ Coucher trop tardif

Contre-intuitif, mais un coucher trop tard peut favoriser un réveil plus précoce.

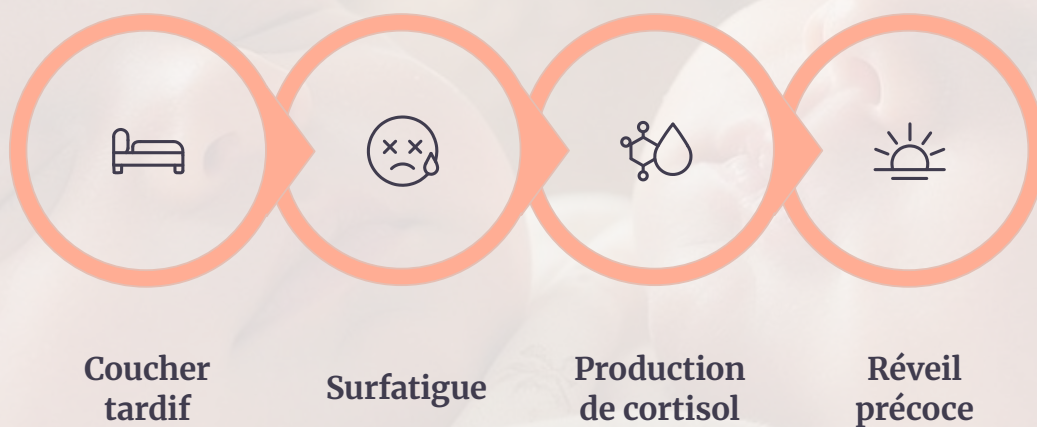
Lorsqu'un enfant est trop fatigué, son organisme produit davantage de cortisol (l'hormone de l'éveil). Son sommeil devient plus léger, surtout en fin de nuit, ce qui peut entraîner un réveil matinal.

🧠 Pourquoi ?

- ❤️ Un coucher trop tard augmente le risque de surfatigue.
- ❤️ La surfatigue favorise la production de cortisol.
- ❤️ Le sommeil devient plus léger en fin de nuit.
- ❤️ Bébé peut alors se réveiller plus tôt que prévu.

💡 Que faire ?

- ❤️ Respecte une heure de coucher adaptée à son âge.
- ❤️ Observe les signes de fatigue.
- ❤️ Mets en place une routine calme.
- ❤️ Garde des horaires réguliers.



🌙 **Un bon sommeil commence souvent... par une heure de coucher adaptée.**

♥ Chambre trop lumineuse tôt le matin

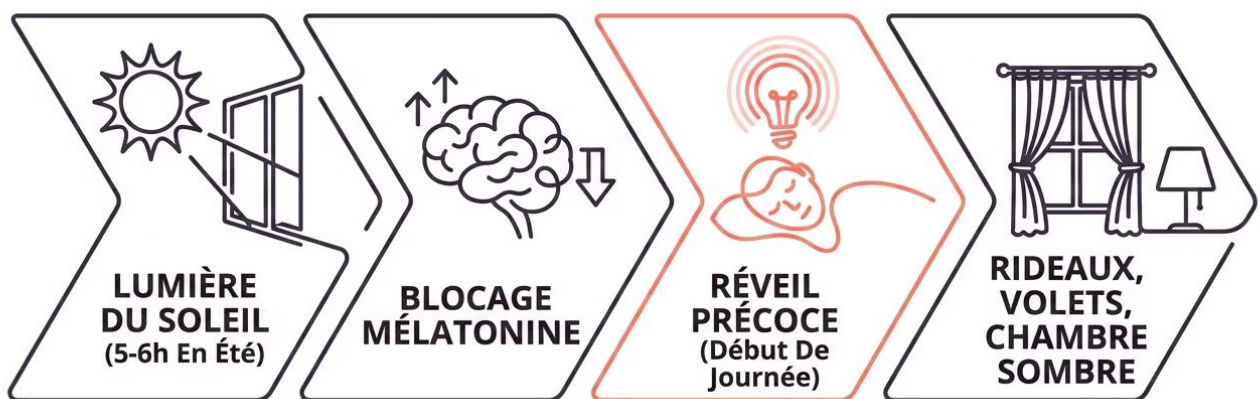
La lumière du jour qui filtre dès 5-6 h peut signaler au cerveau qu'il est temps de se réveiller, surtout en été.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ La lumière bloque progressivement la mélatonine.
- ♥ Le cerveau interprète la lumière comme le début de la journée.
- ♥ En été, le soleil se lève plus tôt.
- ♥ Une chambre lumineuse favorise un réveil précoce.

💡 Que faire ?

- ♥ Installe des rideaux occultants.
- ♥ Ferme complètement les volets.
- ♥ Vérifie les petites sources de lumière.
- ♥ Garde la chambre sombre jusqu'à l'heure souhaitée.



🌙 Une chambre bien sombre aide souvent bébé à prolonger son sommeil.

♥ Sieste trop longue ou trop tardive

Une sieste trop longue ou terminée trop près du coucher peut diminuer la pression de sommeil accumulée pendant la journée.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ Une longue sieste réduit le besoin de dormir la nuit.
- ♥ Une sieste tardive décale l'endormissement.
- ♥ Le rythme veille/sommeil peut être perturbé.
- ♥ Les réveils matinaux peuvent devenir plus fréquents.

💡 Que faire ?

- ♥ Respecte des durées adaptées à l'âge.
- ♥ Évite les longues siestes en fin d'après-midi.
- ♥ Termine la dernière sieste plusieurs heures avant le coucher.
- ♥ Observe le rythme naturel de ton enfant.



🌙 Des siestes bien équilibrées favorisent souvent des nuits plus sereines.

♥ La faim

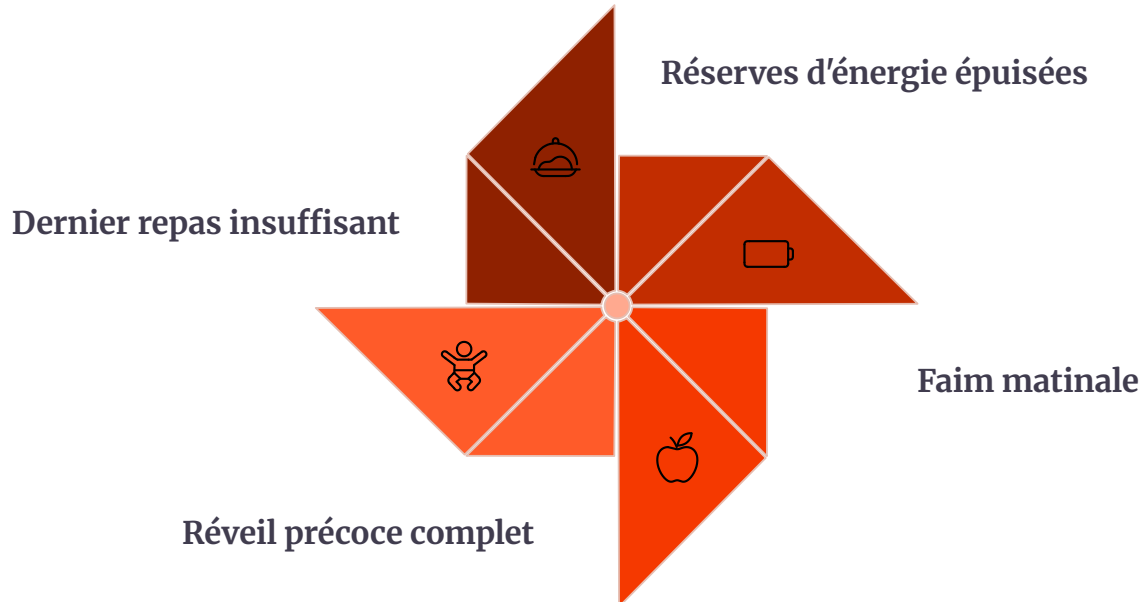
Si le dernier repas ou la dernière tétée est trop léger ou trop éloigné du coucher, bébé peut se réveiller tôt parce qu'il a faim.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ Les réserves d'énergie diminuent pendant la nuit.
- ♥ Certains bébés ont encore besoin d'une alimentation nocturne selon leur âge.
- ♥ Une faim matinale peut provoquer un réveil complet.
- ♥ Les besoins évoluent avec la croissance.

💡 Que faire ?

- ♥ Vérifie que le dernier repas est suffisant.
- ♥ Respecte les besoins alimentaires de ton enfant.
- ♥ Échange avec ton professionnel de santé si les réveils sont fréquents.
- ♥ Évite de supprimer une tétée nécessaire.



🌙 Un bébé rassasié dort souvent plus sereinement.

♥ Température de la chambre

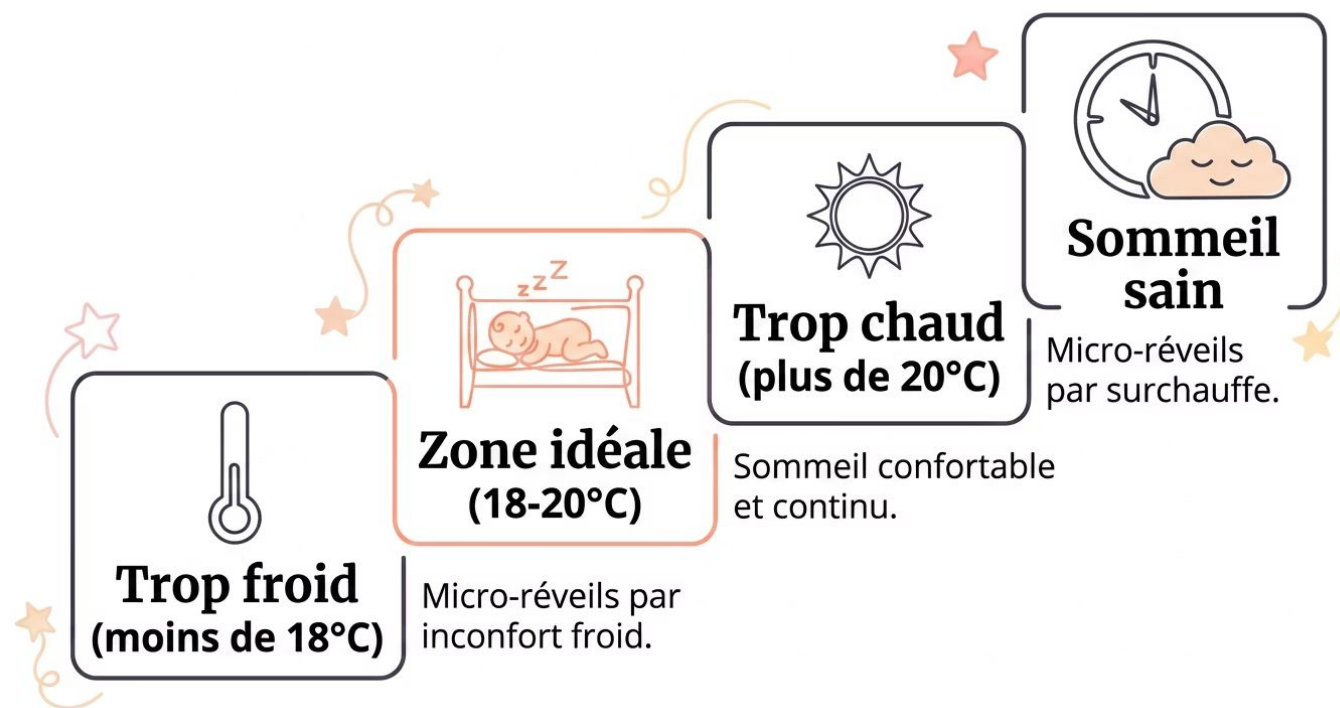
Une chambre trop chaude ou trop froide peut perturber le sommeil, surtout en fin de nuit.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ En fin de nuit, le sommeil est plus léger.
- ♥ Une température inconfortable favorise les micro-réveils.
- ♥ Le corps doit maintenir sa température.
- ♥ Cela peut interrompre les cycles de sommeil.

💡 Que faire ?

- ♥ Maintiens la chambre entre **18 et 20°C**.
- ♥ Habille bébé selon la température.
- ♥ Évite la surchauffe.
- ♥ Vérifie la température avant le coucher.



🌙 Une température adaptée favorise un sommeil plus confortable.

❤️ Bruit environnant

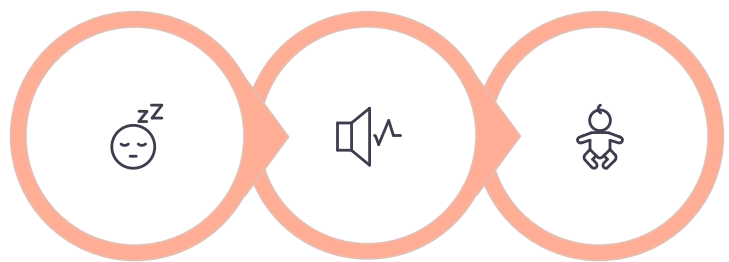
Le sommeil de fin de nuit est naturellement plus léger.
Les bruits extérieurs peuvent réveiller bébé plus facilement.

🧠 Pourquoi ?

- ❤️ Les cycles sont plus fragiles en fin de nuit.
- ❤️ Les bruits sont davantage perçus.
- ❤️ Les réveils peuvent devenir complets.
- ❤️ Les habitudes familiales influencent aussi le sommeil.

💡 Que faire ?

- ❤️ Limite les bruits le matin.
- ❤️ Utilise un bruit blanc si nécessaire.
- ❤️ Ferme les fenêtres si l'environnement est bruyant.
- ❤️ Garde une ambiance calme au réveil.



Sommeil
léger

Bruit perçu

Réveil
complet

🌙 Un environnement calme aide bébé à enchaîner ses cycles de sommeil.

♥ Étape de développement

Les poussées motrices, la dentition ou les acquisitions peuvent temporairement perturber le sommeil.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ Le cerveau travaille intensément.
- ♥ Bébé pratique parfois ses nouvelles compétences la nuit.
- ♥ Les poussées dentaires peuvent créer un inconfort.
- ♥ Ces périodes sont souvent temporaires.

💡 Que faire ?

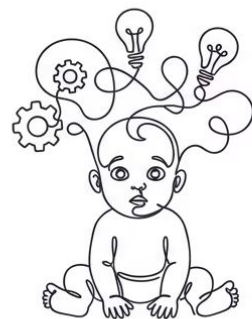
- ♥ Garde une routine rassurante.
- ♥ Laisse bébé s'entraîner en journée.
- ♥ Réponds à ses besoins avec douceur.
- ♥ Fais preuve de patience.



POUSSÉES MOTRICES:
Le cerveau actif pousse au mouvement.



DENTITION:
Inconfort et douleur passagers.



ACQUISITIONS COGNITIVES:
Phase d'apprentissage intense.

🌙 Les régressions liées au développement finissent généralement par passer.

♥ Rythme circadien pas encore stabilisé

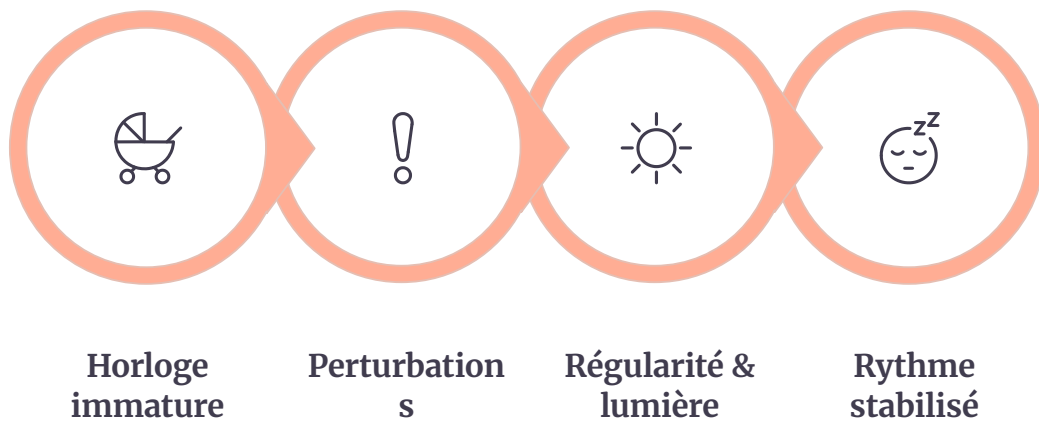
Chez les jeunes bébés, l'horloge biologique est encore en construction. Elle peut aussi être perturbée après une maladie, un voyage ou un changement de routine.

🧠 Pourquoi ?

- ♥ Le rythme jour/nuit met du temps à se construire.
- ♥ Les changements de routine peuvent le désynchroniser.
- ♥ Le cerveau apprend progressivement à distinguer le jour de la nuit.
- ♥ Certains réveils matinaux sont liés à cette maturation.

💡 Que faire ?

- ♥ Expose bébé à la lumière naturelle le matin.
- ♥ Garde des horaires réguliers.
- ♥ Reprends progressivement les habitudes après un changement.
- ♥ Laisse le temps à son rythme de se stabiliser.



🌙 Un rythme régulier aide progressivement l'horloge biologique de bébé à se mettre en place.

♥ Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Chaque enfant est unique.

Les réveils matinaux peuvent avoir plusieurs causes... et il est parfois difficile de savoir laquelle concerne réellement ton bébé.

En consultation, nous prenons le temps de comprendre **son rythme, son âge, son tempérament et vos habitudes** afin de mettre en place des solutions adaptées à votre famille.

♥ Ce que nous pouvons travailler ensemble



✨ Identifier la véritable cause des réveils matinaux.



✨ Retrouver des nuits plus sereines, sans méthode rigide.



✨ Mettre en place un rythme adapté à ton enfant.



✨ T'accompagner avec bienveillance, sans culpabilisation.

🌙 Prends rendez-vous avec Hanna Sommeil

Si tu souhaites un accompagnement personnalisé, je serai ravie de t'aider.

✉ Écris-moi sur Instagram @hannasommeil ou réserve directement [ton appel découverte.](#)

Parce qu'un sommeil plus serein change le quotidien de toute la famille. ♥