HANNA SOMMEIL · PETIT GUIDE OFFERT

La méthode des 3R

Les trois piliers qui aident un bébé à mieux dormir. Sans culpabilité, sans méthode qui ne te ressemble pas, et au rythme de ton bébé.

R

Rythme

la bonne dose de fatigue

R

Rituel

le signal du dodo

R

Réassurance

se sentir en sécurité

Ce guide te donne les repères essentiels. Chaque bébé est différent : prends ce qui te parle, observe le tien, et avance à votre rythme.

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi *trois* piliers ?

Quand le sommeil coince, on cherche souvent LA solution : un objet, une astuce, une méthode miracle. En réalité, le sommeil d'un bébé repose sur un équilibre.

- **Le Rythme** : il arrive au dodo avec la bonne dose de fatigue.
- **Le Rituel** : son cerveau reconnaît que c'est l'heure de dormir.
- **La Réassurance** : il se sent assez en sécurité pour lâcher prise.

Quand l'un des trois manque, les deux autres compensent mal. C'est souvent pour ça qu'une astuce qui marche chez la copine ne marche pas chez toi.

Le rappel qui compte : un bébé qui se réveille la nuit n'est pas « mal habitué », et tu ne fais rien de travers. Se réveiller fait partie du sommeil normal d'un bébé. Le but n'est pas la perfection, c'est que toute la famille respire mieux.

Et l'endormissement autonome ?

C'est un choix, pas une obligation. Certains parents veulent que leur bébé apprenne à s'endormir seul dans son lit, d'autres préfèrent bercer, allaiter ou porter. Les 3R s'adaptent à ton choix, quel qu'il soit.

R

Le *Rythme*

Un bébé trop peu fatigué ne trouve pas le sommeil. Un bébé trop fatigué non plus, et il dort souvent plus mal. Le rythme, c'est trouver la bonne fenêtre.

Les temps d'éveil, en repères

Âge	Temps d'éveil entre deux sommeils
0 à 6 semaines	environ 45 min à 1h
2 à 3 mois	environ 1h15 à 1h45
4 à 5 mois	environ 1h45 à 2h30
6 à 8 mois	environ 2h30 à 3h
9 à 12 mois	environ 3h à 4h
12 à 18 mois	environ 4h à 5h

Ce sont des moyennes : ton bébé peut avoir besoin d'un peu moins ou d'un peu plus. Le temps d'éveil avant la nuit est souvent le plus long de la journée.

Les signes qui disent « c'est l'heure »

- regard dans le vide, il décroche de ses jeux
- il se frotte les yeux, bâille, se frotte contre toi
- il devient grognon, ses gestes sont plus brusques

À tester : une heure de réveil à peu près régulière le matin. C'est souvent ce qui stabilise le plus vite le reste de la journée.

R

Le *Rituel*

Un bébé ne lit pas l'heure. Ce qui lui dit « on va dormir », c'est la répétition des mêmes gestes, dans le même ordre. Au bout de quelques jours, son corps commence à se préparer dès les premières étapes.

Un rituel qui marche

- **Court** : 15 à 30 minutes pour la nuit, quelques minutes pour les siestes.
- **Toujours dans le même ordre**, quelle que soit la personne qui couche bébé.
- **De plus en plus calme** : la lumière baisse, la voix aussi.

Un exemple pour le soir

Bain ou toilette → pyjama dans la chambre déjà tamisée → tétée ou biberon → une histoire ou une chanson, toujours la même → un câlin → au lit.

Ce n'est qu'un exemple : l'important, c'est que ce soit le vôtre, et qu'il soit faisable même les soirs de fatigue.

À tester : choisis une petite phrase ou une chanson réservée au coucher. Dite chaque soir au même moment, elle devient un signal très fort.

R

La *Réassurance*

Pour s'endormir, et surtout pour se rendormir entre deux cycles, un bébé a besoin de se sentir en sécurité. À la fin de chaque cycle, il vérifie que tout est comme au moment où il s'est endormi. Si quelque chose a changé, il appelle.

Ce qui le rassure

- ta présence, ta voix, ta main posée sur lui
- des conditions d'endormissement proches de celles de la nuit
- des changements faits petit à petit, jamais du jour au lendemain

Accompagner sans brusquer

Si tu veux faire évoluer sa façon de s'endormir, on avance par petites étapes : rester près de lui plutôt que le porter, puis s'éloigner un peu, à son rythme. On n'enlève jamais tout d'un coup.

À tester : au moment où il se réveille entre deux cycles, attends quelques instants avant d'intervenir. S'il pleure, tu y vas, sans culpabiliser. Souvent, il fait juste du bruit en dormant.

Couchage en sécurité : sur le dos, dans un lit dégagé (sans couverture, oreiller ni tour de lit), dans une gigoteuse adaptée.

CE SOIR, JE TESTE

Ma petite *check-list*

- [ ] Je note l'heure de réveil et les temps d'éveil de mon bébé pendant 2 ou 3 jours.
- [ ] Je repère ses signes de fatigue à lui.
- [ ] Je choisis un rituel du soir de 15 à 30 minutes, toujours dans le même ordre.
- [ ] Je choisis une phrase ou une chanson réservée au coucher.
- [ ] Quand il se réveille entre deux cycles, j'attends un court instant avant d'intervenir.
- [ ] Je garde en tête que c'est un équilibre, pas un examen.

Et si chez vous, *ça coince encore* ?

Ces repères aident beaucoup de familles, mais chaque bébé est unique. Si les réveils, les siestes courtes ou les endormissements longs continuent, c'est exactement ce qu'on regarde ensemble dans le **Bilan Sommeil**.

On fait le point sur vos journées, vos nuits et votre façon de faire, et je te dis ce que je changerais en premier, chez vous.

Réserve ton Bilan Sommeil : lien dans la bio de @hannasommeil · hannasommeilbb.com