HANNA SOMMEIL · PETIT GUIDE OFFERT

Le poser *sans le réveiller*

Il dort enfin dans tes bras, tu t'approches du lit… et ses yeux s'ouvrent. Voici mes 4 étapes pour passer des bras au lit plus sereinement.

1
Observer
son sommeil profond

2
Préparer
le lit avant de le poser

3
Poser
dans le bon ordre

4
Rester
quelques instants

Chaque bébé est différent. Teste ces gestes plusieurs soirs de suite avant de juger : son corps a besoin de temps pour les reconnaître.

1

Observer, *plutôt que l'heure*

Juste après l'endormissement, il est encore en sommeil léger. Le moindre mouvement peut le réveiller. Regarde-le, lui, plutôt que la montre.

- Sa respiration devient lente et régulière.
- Son visage est détendu, ses paupières ne bougent plus.
- Soulève doucement son bras : s'il retombe tout mou, c'est le moment.

Repère : c'est souvent 15 à 20 minutes après l'endormissement. Mais s'il serre encore ton doigt ou grimace, attends quelques minutes de plus.

2

Préparer le lit *avant*

Passer de tes bras chauds à un drap froid, c'est souvent ce qui le réveille.

- Pose ta main ou ton avant-bras quelques secondes sur le drap pour le tiédir.
- Utilise un drap-housse que tu as gardé contre toi : il aura ton odeur.
- Lumière tamisée et bruit blanc (si tu en utilises un) déjà en place.
- Un lit vide : ni coussin, ni tour de lit, ni peluche.

3

La pose, *dans le bon ordre*

- Garde-le bien contre toi jusqu'au dernier moment.
- Descends lentement : d'abord les pieds, puis les fesses, puis le dos, et la tête en dernier.
- Toujours sur le dos.
- Laisse tes mains sous lui quelques secondes, puis retire-les une après l'autre.

4

Rester *quelques instants*

- Pose une main sur son ventre, sans appuyer.
- S'il gigote : de petits tapotements sur la hanche, ou un « chhh » tout doux.
- Retire ta main petit à petit.
- Reste encore 30 secondes, puis sors calmement.

Et s'il se réveille quand même ?

Ça arrive, surtout les premiers soirs. Reprends-le dans tes bras pour le calmer, sans allumer la lumière, puis recommence quand il est de nouveau bien endormi. Garde les mêmes gestes chaque soir : c'est la répétition qui fait la différence.

Pour un sommeil en sécurité

- Toujours sur le dos, sur un matelas ferme, dans un lit vide.
- Pas de bouillotte ni d'objet chaud dans le lit.
- Pas de sommeil sans surveillance dans un transat ou un siège incliné.
- Une gigoteuse plutôt qu'une couverture.

Si ça coince tous les soirs

- Il est peut-être trop fatigué, ou pas assez : regarde ses temps d'éveil (dans mon guide des 3R).
- Vers 4 mois, son sommeil change : les réveils peuvent augmenter pendant quelques semaines.
- S'il pleure dès qu'il est allongé, se cambre ou régurgite beaucoup, parles-en à ton pédiatre.

On regarde ensemble ?

Si tu veux comprendre ce qui coince chez vous, écris-moi en message sur Instagram. Je te propose un appel offert de 20 minutes 🤍