HANNA SOMMEIL · PETIT GUIDE OFFERT

Il se réveille *à 5h30*

Il est 5h12. Il gazouille, il est en pleine forme, et toi tu as l'impression de t'être couchée il y a dix minutes. Voici mes 4 étapes pour l'aider à dormir un peu plus longtemps le matin.

1
Comprendre
ce qui se passe vers 5h

2
Assombrir
la chambre comme à minuit

3
Attendre
avant 6h, c'est encore la nuit

4
Ajuster
le rythme de la journée

Les réveils matinaux sont souvent les plus longs à bouger. Garde les mêmes gestes une à deux semaines avant de juger.

1

Comprendre *ce qui se passe vers 5h*

En fin de nuit, son sommeil devient plus léger. Il a déjà récupéré une bonne partie de sa fatigue, donc le moindre bruit, un rayon de lumière ou un peu de froid suffit à le réveiller pour de bon.

- Ce n'est pas un caprice, ni une mauvaise habitude que tu lui as donnée.
- Avant 6h, on parle encore de réveil de nuit.
- Entre 6h et 7h, c'est un réveil normal pour un bébé, même si c'est tôt pour toi.

2

Une chambre *comme à minuit*

À 5h30, le jour se lève, les oiseaux chantent, les premières voitures passent. Lui, il le remarque.

- Noir complet : rideaux occultants, et un bout de scotch sur les fentes qui laissent passer la lumière. Test : tu ne dois pas voir ta main.
- Bruit blanc toute la nuit, pas seulement à l'endormissement.
- Une chambre entre 18 et 20 °C, et une gigoteuse adaptée : c'est souvent au petit matin qu'il fait le plus froid.

3

Avant 6h, *c'est encore la nuit*

- S'il gazouille sans pleurer, attends quelques minutes avant d'entrer. Il arrive qu'il se rendorme.
- Si tu y vas : lumière éteinte, voix basse, pas de jeu ni de discussion. Les mêmes gestes qu'à 2h du matin.
- À l'heure que tu as choisie (6h, 6h30), fais un vrai réveil : tu ouvres les rideaux, tu allumes, tu lui dis bonjour. Son corps apprend que la journée commence là.

4

Ajuster *la journée*

- Un bébé trop fatigué le soir se réveille souvent plus tôt. Le coucher 15 à 30 minutes plus tôt peut aider, même si ça paraît contradictoire.
- Une première sieste très tôt (vers 7h) peut devenir la suite de sa nuit. Recule-la de 10 à 15 minutes tous les 2 ou 3 jours.
- Regarde l'écart entre la dernière sieste et le coucher : trop long, il arrive épuisé au lit.

Et le changement d'heure ?

Quand on recule d'une heure, son réveil de 6h devient 5h sur l'horloge. Garde ces gestes, décale ses repas et ses siestes de 15 minutes tous les 2 jours, et laisse-lui environ une semaine pour se caler.

Pour un sommeil en sécurité

- Toujours sur le dos, sur un matelas ferme, dans un lit vide.
- Pas de couverture : une gigoteuse à sa taille.
- Pas d'objet lumineux ou de veilleuse forte dans le lit.

Quand en parler à ton pédiatre

- Il ronfle, respire bouche ouverte ou fait des pauses en respirant.
- Il pleure comme s'il avait mal, se cambre ou régurgite beaucoup.
- Un petit bébé a encore besoin de manger la nuit : ne supprime pas un repas sans en parler avec lui.

On regarde ensemble ?

Si les réveils à 5h durent depuis des semaines, écris-moi en message sur Instagram. Je te propose un appel offert de 20 minutes 🤍