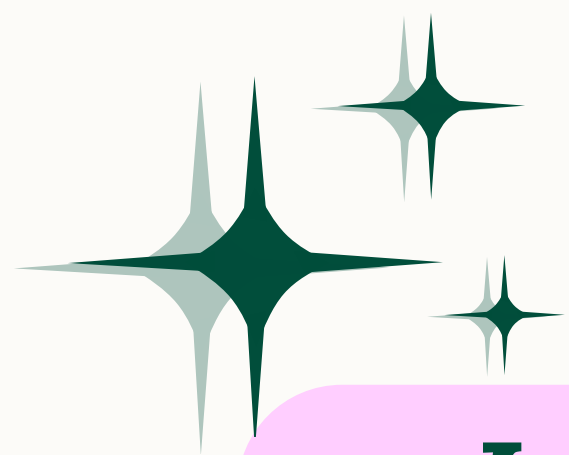




 INFORMATIONS IMPORTANTES								
		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Réveil	Heure du réveil							
	Humeur							
Sieste 1	Début des signes de fatigue							
	Heure du début du rituel							
	Contexte de l'endormissement							
	Heure de l'endormissement							
	Heure du réveil							
	Humeur							
Heure du déjeuner								
Sieste 2	Début des signes de fatigue							
	Heure du début du rituel							
	Contexte de l'endormissement							
	Heure de l'endormissement							
	Heure du réveil							
	Humeur							
Heure du goûter								
Sieste 3	Heure de l'endormissement							
	Heure du réveil							
	Humeur							
Heure du dîner								
Heure du bain								
Coucher	Début des signes de fatigue							
	Heure du début du rituel							
	Contexte de l'endormissement							
	Heure de l'endormissement							
Réveil(s) de la nuit	Heure des réveils de la nuit							
	Contexte du rendormissement							



Journal du dodo

**Bienvenue à toi,
dans mon accompagnement
autour du sommeil.**



Afin de répondre au mieux à tes besoins et attentes, il est important que je connaisse un maximum d'informations. Cette phase d'observation que tu vas réaliser, grâce au journal du dodo, est importante. Je te propose donc de remplir ce journal du dodo sur **7 jours**.

COMMENT REMPLIR CE JOURNAL DU DODO ?

Dans la case "**informations importantes**", tu notes tout ce qu'il te semble pertinent que je connaisse (dents, température, maladie, journée à l'extérieur, etc).

Chaque colonne correspond à un jour. Note la **date** correspondante.

Pour les **heures** (réveil, signes de fatigue, endormissement, repas) tu notes aussi dans la case correspondante.

L'humeur nous permet de savoir si ton enfant a suffisamment dormi (joyeux, ronchon, etc).

Pour le **rituel**, tu peux me dire l'heure à laquelle tu le commences (normalement tu l'auras décrit dans le questionnaire donc il n'est pas nécessaire de le noter ici).

Par contre, le **contexte** est important. Il s'agit de savoir dans quelles conditions s'endort ton enfant (endormissement difficile, pleurs, bras, impossible de le poser, etc).

Pour le **premier réveil de la nuit**, note l'heure et le contexte de rendormissement (seul, facile, difficile, endormissement au bras, rapide, etc).

Tu fais de même pour **chaque réveil de la nuit**, note au moins l'heure (que je puisse voir le nombre de réveils et à quel moment ils surviennent). Et le contexte seulement si cela ne te prend pas trop de temps.

N'hésite pas à m'écrire par mail (admin@luceroetmoi.fr) ou par message Whatsapp (0775205268) si tu as la moindre question.

Leslie 