

petit nuage

La Fiche Frigo des Journées

À imprimer et coller sur le frigo. Un coup d'oeil, et tu sais
quoi faire.

Ton accompagnement sommeil, signé Virginie

Ces journées types sont des **repères, pas des règles**. Cale-les sur l'heure de lever réelle de ton bébé (c'est elle, l'ancre de tout). Un bébé alerte et joyeux avec un rythme un peu différent n'a besoin d'aucun recadrage. Trouve la tranche d'âge de ton bébé et garde-la sous les yeux.

3-6 mois

- **Fenêtres d'éveil** : 1h15 à 2h30. **Siestes** : 3 à 4.
- Lever ~7h · sieste ~8h30-9h30 · sieste ~12h-13h30 · sieste flash de fin d'après-midi · coucher ~19h-20h.
- Siestes courtes = normales à cet âge. On pose le cadre, on ne rallonge pas de force.

6-9 mois

- **Fenêtres d'éveil** : 2h30 à 3h. **Siestes** : 3 qui deviennent 2.
- Lever ~7h · sieste ~9h-10h · sieste ~13h-14h30 · (micro-sieste 16h possible) · coucher ~19h-19h30.
- La 3e sieste flash disparaît en douceur dans cette tranche.

9-12 mois

- **Fenêtres d'éveil** : 3h à 3h30. **Siestes** : 2.
- Lever ~7h · sieste ~9h30-10h30 · sieste ~13h30-15h · coucher ~19h-20h.
- On garde 2 siestes tant que possible. On ne supprime pas la sieste du matin sur quelques mauvais jours.

12-18 mois

- **Fenêtres d'éveil** : 4h à 6h. **Siestes** : 2 qui deviennent 1.
- Encore 2 siestes : lever ~7h · sieste ~9h30-10h · sieste ~13h30-15h · coucher ~19h30-20h.
- Passé à 1 sieste : lever ~7h · grande sieste ~12h30-14h30 (après déjeuner avancé) · coucher ~19h-20h.

18-24 mois

- **Fenêtres d'éveil** : 5h à 6h. **Siestes** : 1, après le déjeuner.
- Lever ~7h · matinée active · déjeuner ~11h30-12h · sieste ~12h30-14h30 (plafonner 2-3h) · coucher ~19h30-20h.

Les deux réflexes qui marchent à tout âge : coucher aux premiers signes de fatigue (pas quand les pleurs arrivent), et finir la dernière sieste assez tôt pour laisser assez d'éveil avant le dodo.

SOS Sieste Ratée

Le jour où tout part en vrille. Suis les flèches.

Respire. Une mauvaise journée ne défait pas ton travail. Voici l'arbre de décision à suivre, calmement.

❶ La sieste vient d'être trop courte (un seul cycle) ?

- **C'était le matin ou le midi ?** → Raccourcis un peu la prochaine fenêtre d'éveil (10-15 min) et vise bien les signes précoces de fatigue. Il n'a pas eu le temps de décharger.
- **C'était la dernière de la journée ?** → Ne cherche pas à la rallonger. Passe directement à l'étape ❷ (avancer le coucher).

❷ Il refuse carrément de dormir ?

- **Il est calme, joueur, détendu dans son lit ?** → Il n'a pas encore assez sommeil. Ressors-le 15 minutes, propose une activité calme, puis retente. (Sous-fatigue.)
- **Il pleure, s'arc-boute, est surexcité, a un « second souffle » ?** → Il est en surfatigue. On passe à ❸.

❸ Il est en surfatigue (trop tard, cortisol) ?

- On ne vise plus le lieu parfait, on décharge la fatigue **comme on peut** : écharpe, poussette, bras, voiture, une pièce sombre, un contact peau à peau, un bruit blanc doux.
- Une sieste de secours en mouvement vaut toujours mieux que pas de sieste. Zéro culpabilité.
- Si vraiment aucune sieste ne prend → ❹ tout de suite.

❹ La sieste est définitivement fichue pour aujourd'hui ?

- **Avance le coucher du soir de 30 à 60 minutes.** C'est la meilleure réponse à une journée ratée, bien meilleure qu'une sieste tardive qui décalerait la nuit.
- Exception pour les tout-petits (moins de ~7 mois) : une micro-sieste de secours de 15-20 minutes vaut mieux que 4h d'éveil d'affilée.

❺ Ça fait plusieurs jours que ça déraile ?

- Ne change pas son rythme pour autant. Cherche une cause passagère : dents, rhume, un gros progrès moteur, une régression. Ça imite un vrai changement, mais ça passe en quelques jours.
- On garde le cap, on soutient plus (contact, siestes de secours), et on attend 10 à 14 jours avant de conclure à quoi que ce soit.

Le mantra à retenir pour ces jours-là : une sieste ratée ne se rattrape pas, elle s'amortit le soir. Et une mauvaise semaine n'est pas une régression, c'est juste une semaine.

💛 **En plein jour galère ? Ne reste pas seule.**

Écris-moi ce qui se passe maintenant, je te donne le geste du moment. C'est souvent en direct, dans la panique, qu'un message change toute la fin de journée.

+33 7 51 71 01 97

Ouvrir la conversation

Tu gères beaucoup mieux que tu ne le crois.

Virginie 💛