

petit nuage

Le Plan Crèche & Nounou

Garder de bonnes journées même quand tu ne maîtrises
pas les siestes

Ton accompagnement sommeil, signé Virginie

« Chez la nounou, il dort super bien. À la maison avec moi, c'est la galère. » Ou l'inverse : « À la crèche il fait des micro-siestes et il rentre en vrac. » Si tu te reconnais, respire : c'est l'une des situations les plus courantes, et elle a des solutions.

La vérité, c'est que tu ne contrôleras jamais à 100% ce qui se passe pendant la garde. Et c'est ok. Ton pouvoir est ailleurs : sur le **cadre que tu poses avant et après**, et sur la **communication avec la personne qui garde**. C'est ce qu'on organise ici.

Comprendre le rythme subi

Un lieu de garde a ses contraintes : horaires de groupe, dortoir collectif, une seule personne pour plusieurs bébés. ton bébé y dort souvent différemment de chez toi, parce que l'environnement et les personnes ne sont pas les mêmes. Ce n'est ni bien ni mal, c'est juste un autre contexte.

Deux cas classiques :

- **Il dort moins bien / moins longtemps en garde.** Il rentre en dette de sommeil. Ta mission du soir : amortir, pas rattraper (voir plus bas).
- **Il dort beaucoup / tard en garde.** Il rentre peu fatigué, et le coucher du soir devient un combat. Ta mission : communiquer sur l'heure limite de la dernière sieste.

Ta règle d'or : le soir amortit la journée

Quel que soit ce qui s'est passé pendant la garde, ta soirée sert d'amortisseur.

- **Journée courte en sommeil (il rentre fatigué) :** avance le coucher de 30 à 60 minutes ce soir-là, tout simplement. On ne cherche pas à caser une sieste de secours à 17h30 qui décalerait la nuit. Un coucher précoce éponge la dette bien mieux.
- **Journée trop longue ou sieste finie trop tard (il n'est pas fatigué) :** garde ton rituel du soir, sans le raccourcir, et accepte un endormissement un peu plus long ce soir-là. Sur la durée, la clé est de faire remonter l'info à la personne qui garde pour caler l'heure limite.

Le trajet du retour peut créer une micro-sieste involontaire (voiture, poussette) qui sabote le coucher. Si c'est un souci récurrent, essaie de garder ton bébé éveillé et stimulé sur le retour (parle-lui, chansons, fenêtre ouverte), surtout en fin d'après-midi.

Communiquer sans braquer

La personne qui garde ton bébé fait de son mieux, souvent avec plusieurs enfants. On ne débarque pas avec des ordres. On partage des repères, gentiment, en expliquant le pourquoi. La plupart des professionnelles adorent qu'on leur donne des infos claires sur un bébé.

Les 3 infos qui changent tout à transmettre :

1. **Son heure limite de dernière sieste** (pour protéger le coucher du soir).
2. **Sa fenêtre d'éveil du moment** (pour ne pas le coucher en surfatigue).
3. **Comment il aime s'endormir** (son association), pour que la personne sache le rassurer.

Détache la fiche ci-dessous et donne-la. Elle fait le travail à ta place.

Fiche à donner (à imprimer et remettre)

Pour bien accompagner les siestes de ton bébé

Merci de prendre soin de mon bébé. Voici quelques repères qui l'aident à bien dormir, si ça peut vous être utile :

- **Il a besoin de dormir environ toutes les ____ (fenêtre d'éveil) après son réveil.** Au-delà, il devient vite surfatigué et plus difficile à endormir.
- **Ses signes de fatigue :** ____ (ex : il se frotte les yeux, bâille, cherche les bras, décroche du regard). C'est le bon moment pour le coucher, avant les pleurs.
- **Il s'endort le plus facilement avec :** ____ (ex : bercé, une main sur le ventre, une tétine, un bruit blanc).
- **Sa dernière sieste ne devrait idéalement pas finir après ____h,** pour qu'il dorme bien la nuit.
- **Une sieste en poussette ou dans les bras, c'est parfait** les jours où le dortoir ne marche pas. Une sieste, c'est mieux que pas de sieste.
- **En cas de gros chagrin,** il aime : ____.

Un immense merci. Je reste joignable si besoin.

Tu vois : même sans être là, tu poses le cadre. Et si la garde chamboule vraiment le rythme de ton bébé, c'est typiquement le genre de casse-tête qu'on démêle bien à deux.

💛 **La garde te complique la vie ? Écris-moi ton cas.**

Décris-moi le rythme de ton bébé en garde et à la maison, je t'aide à trouver le bon amortisseur du soir et les bons repères à transmettre.

+33 7 51 71 01 97

Ouvrir la conversation

Virginie 💛