

Le guide du Sleep

Réussir à coucher ton bébé au bon moment !

0 - 18
mois



Hola !

Moi, c'est Candice ! Je suis experte du sommeil de l'enfant fondatrice & autrice de **La Fête Du Sleep**.

Après avoir galéré plusieurs mois avec le sommeil de ma fille, je me suis formée puis j'ai développé ma propre méthode. Mon approche est douce **sans jamais laisser pleurer ton bébé tout seul**.

J'ai accompagné **plus de 2700 familles** à retrouver un sommeil paisible.

Tu m'as peut être vue récemment ici :



LA MAISON
des
MATERNELLES

magicmaman

Metamorphose
Le podcast qui éveille la conscience

Parents

FUN
RADIO

femina

ELLE

RTL

ouest
france

PARLONS
MAMAN

bleu

Doctissimo

LE JOURNAL DES
FEMMES

BABYBOOM



Lou



Si tu t'es déjà demandé **"Combien de temps devrait dormir mon bébé?"**, alors ce guide est pour toi ! Tu y retrouveras les temps d'éveil entre chaque dodo et quelques informations clés par tranches d'âge pour savoir à quoi t'attendre. Les données sont des moyennes pour des bébés en bonne santé.

Si tu as l'impression que ton bébé n'y est pas du tout, mais que tout se passe bien (il dort bien, il est content en journée), alors ne change rien. Si en revanche, ton bébé ne dort pas bien, fait des micro-siestes ou de nombreux réveils nocturnes, alors il peut être intéressant de t'y pencher !

Les signes de fatigue

Comment savoir quand ton bébé est fatigué et qu'il est l'heure de le coucher ?

- Bouge beaucoup ou très excité, nerveux
- Yeux cernés
- Arcades sourcilières rouges
- Se frotte le nez, les yeux, les oreilles
- Devient ronchon, râle beaucoup
- Bâille
- Pleure

Quand tu atteins le stade "baille" et "pleure", c'est que tu as poussé le bouchon un peu trop loin et que ton bébé est déjà sûrement épuisé.

Si tu le couches trop tard, il risque d'avoir des difficultés à s'endormir ou faire une micro sieste, et ça, on aime pas trop ! Parfois, c'est assez difficile de reconnaître les signes de fatigue, donc il peut être intéressant de les considérer avec les temps d'éveil.



Les temps d'éveil

Ils te permettent d'estimer le temps d'activité entre chaque sieste ou dodo de ton bébé. Son autonomie en quelque sorte.

Le cerveau de ton bébé est régi par un savant mélange d'hormones qui s'alimentent ou s'annihilent et peuvent vraiment perturber le dodo. Et ton bébé a très peu d'autonomie dans les premiers mois de vie. La balance entre le temps de sommeil et le temps d'éveil est donc très importante.

Le temps d'éveil démarre lorsque tu sors ton bébé de son lit. Il s'arrête lorsque tu allonges ton bébé dans son lit.

Ça veut dire que s'il met du temps à s'endormir, mais qu'il est déjà dans l'obscurité et dans le calme, ça ne compte plus en éveil. À l'inverse, s'il est réveillé mais babille tranquillement dans son lit après un bon dodo, on ne le comptera pas en temps d'éveil.



0 - 4 mois

On est dans le quatrième trimestre. Aucune pression ni sur les horaires, ni sur la quantité de dodo et encore moins sur la manière de s'endormir. C'est une période de changements constants.

- **Dodo total** : 14 - 18h
- **Dodo nocturne** : 8 - 10h
- **Plusieurs siestes** qui peuvent durer de 10

minutes à 3h, et c'est OK.

- **Temps d'éveil** : 40 minutes à 2 heures

4 - 7 mois

C'est le moment de la première régression du dodo. Et souvent de la reprise du travail, du démarrage d'un mode de garde et l'arrêt de l'allaitement.

Ça crée des remous, et c'est normal. Malgré tout, un rythme commence à se dessiner, notamment sur les temps d'éveil et le nombre de siestes.

- **Dodo total** : 14 - 15h
- **Dodo nocturne** : 10 - 12h
- **3 siestes** souvent le matin, en début d'après-midi et en fin d'après-midi.
- **Temps d'éveil** : 1h30 à 2h30





7 - 14 mois

On navigue entre régressions, dents, et petites maladies, mais on voit progressivement se dessiner 2 belles siestes. Et il commence à marcher !!! Et l'anniversaire de ton pti bout d'amour !

- **Dodo total** : 14h
- **Dodo nocturne** : 11 -12h
- **2 siestes**, une le matin et une l'après-midi.
- **Temps d'éveil** : 3h à 4h30

14 -18 mois

Ton bébé commence à faire ses premiers pas, ou gambade déjà ! C'est le moment de passer progressivement à une seule sieste. La transition peut être un peu longue. Sois patiente et à l'écoute !!

- **Dodo total** : 13 - 14h
- **Dodo nocturne** : 11 - 12h
- **Passage de 2 à 1 sieste**
- **Temps d'éveil** : 4 - 5h, les temps d'éveil deviennent moins pertinents dès le passage à 1 sieste



En résumé

Je te laisse à disposition ce tableau récapitulatif des temps d'éveil par tranches d'âge. Tu pourras t'y référer régulièrement à chaque fois que ton bébé passe une étape.

Pour savoir s'il est temps de les faire évoluer, tu vas devoir observer ton bébé. Quand tu verras que les siestes deviennent ou redeviennent difficiles ou trop courtes, c'est certainement qu'il est temps d'allonger un peu les temps d'éveil. Si à l'inverse, ton bébé a l'air totalement KO bien avant la moyenne pour sa tranche d'âge, on ne va pas le forcer à rester éveillé.



TRANCHE D'ÂGE (EN MOIS)	NOMBRE DE SIESTES	TEMPS D'ÉVEIL	SOMMEIL DIURNE MOYEN	SOMMEIL NOCTURNE MOYEN	SOMMEIL TOTAL
0-4	4 ou plus	40 min à 2h	6h à 8h	8h à 10h	14h à 18h
4-7	3 ou 2	1h30 à 2h30	2h à 4h	10h à 12h	14h à 15h
7-14	2	3h à 4h30	2h à 3h	11h à 12h	14h
14-18	2 ou 1	4 à 5h	2h à 3h	11h à 12h	14h

Mes autres contenus disponibles dans le pack



+ de 18 mois
**LE GUIDE DU SLEEP
DES GRANDS**



Le guide du Sleep des grands 18 mois à 5 ans

Je décortique toutes les avancées de ton bébé par tranches d'âge pour comprendre ce qu'il traverse et t'aider à l'accompagner au mieux.

Je t'explique tout sur les cauchemars/terreurs nocturnes.

0-18 mois
**RENTÉE SEREINE
MODE DE GARDE**



Rentrée sereine en mode de garde module vidéo (0-18 mois)

Il y a TOUT pour faciliter la séparation et l'adaptation, maintenir le dodo et mettre en place un rythme durable.

Le but : Te rassurer et aider à vivre cette étape SEREINEMENT !

0-18 mois
**TOUT SUR
LES RÉGRESSIONS**



Tout sur les régressions module vidéo (0-18 mois)

Tu vas pouvoir :

- Comprendre les phases de développement de ton bébé
- Repérer les signes de régression dès leur apparition
- Apaiser ton bébé et retrouver des nuits paisibles

Et si tu veux aller plus loin...

Pour plus de conseils sur le sommeil de ton enfant de 0 à 5 ans, tu peux me retrouver sur **Instagram** où je partage fréquemment des conseils, astuces et des Boîtes A Questions.

Mais tu as aussi d'autres ressources :



Accompagnement 2 semaines

Cet accompagnement va t'aider à mettre en place des solutions efficaces pour aller vers un sommeil autonome, ou t'aider à trouver le rythme de ton bébé.

<https://lafetedusleep.com/consultations/accompagnement-2-semaines/>

Les secrets du Sleep

Mon programme vidéo 100% en ligne pour faire dormir ton bébé sans le laisser pleurer, en 2 semaines.

Tu auras tous mes secrets pour comprendre ton bébé, savoir répondre à ses besoins et l'aider à s'endormir tout seul, paisiblement et dans le calme !

Bénéficie de -10% avec le code PACKSLEEP

<https://fr.lafetedusleep.com/secrets-du-sleep>

La Fête Du Sleep, le livre

Et ça, c'est mon livre ! Un guide ultra complet qui te donne toutes les ressources pour comprendre le sommeil de ton bébé, et t'aider à l'apprivoiser et ne plus le subir. Et ça va jusqu'à 5 ans !

<https://amzn.to/3R69b25>

