



NUITS DOUCES

Sommeil du bébé

Ebook

Christelle YOMBA II



» Sommaire

01

Comprendre le sommeil des bébés

Le sommeil de ton bébé est unique, différent du tien et évolue au fil des mois.

02

L'importance des routines dans la vie du bébé

Des outils précieux qui aident ton bébé à se sentir en sécurité et à comprendre le déroulement de sa journée.

03

Créer des rituels apaisants pour le coucher

Ces moments partagés sont également précieux pour renforcer votre lien et apaiser son esprit.

04

Optimiser l'environnement de sommeil

Le lieu où dort ton bébé joue un rôle crucial dans la qualité de son sommeil.





PRÉAMBULE

Chère (future) maman,

Tu te demandes peut-être déjà, comment ton bébé dormira une fois qu'il sera là ?

Pourquoi le sommeil semble-t-il parfois si compliqué pour les tout-petits ?

Pourquoi certains s'endorment facilement alors que d'autres se réveillent souvent ?

Rassure-toi : ces questions sont normales, et tu n'es pas la seule dans cette aventure.

Chaque bébé a son propre rythme et il existe des solutions simples et efficaces pour t'aider à instaurer des nuits plus paisibles, **tant pour lui que pour toi.**



Hello!



Je m'appelle **Christelle YOMBA II**, infirmière puéricultrice et consultante parentale depuis plus de 17 ans.

J'accompagne les **futures et jeunes mamans** à comprendre leur bébé, gagner en confiance et vivre une maternité plus apaisée. Au fil des années, j'ai vu tant de femmes traverser les mêmes doutes : *“ Est-ce normal qu'il se réveille encore ? ”*, *“ Est-ce que je fais bien ? ”*.

C'est pour elles — et pour toi — que j'ai créé cet ebook : une ressource simple, bienveillante et profondément concrète. Le sommeil n'est pas qu'une question d'horaires ou de techniques.

C'est un **langage** , un **lien** , un **équilibre à construire** pas à pas, avec douceur et compréhension.

À travers ces pages, je te guide pour retrouver des nuits plus calmes, mais aussi une vraie sérénité intérieure.

**Parce qu'une maman apaisée, c'est un bébé qui dort mieux...
 et une famille qui respire à nouveau.**

www.christelleyomba.com
contact@christelleyomba.com

Christelle.



AVERTISSEMENT

relatif à la propriété intellectuelle

Je suis une entreprise et le partage de mon travail met mon activité en péril. Je vous suis d'avance reconnaissante pour votre compréhension et le soutien de mon travail.

Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de @materniter.consciente, cet ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que Christelle YOMBA II, ni partagé à titre gratuit.

En revanche, si mon travail vous plaît, n'hésitez pas à partager mon compte autour de vous.

À titre d'information, toute utilisation, transformation, reproduction ou exploitation de contenu non expressément autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300 000 € d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à l'**article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.**



ET SI ON RESTAIT EN LIEN ?

Si ce guide t'accompagne dans ton chemin de maman, si tu le lis à ton rythme, dans ton quotidien, alors tu peux, si tu en as envie, partager ce moment.



Si tu le souhaites, tu peux m'identifier en story sur Instagram : @maternite.consciente

Je prends toujours le temps de regarder et de repartager avec gratitude.

Rien n'est obligatoire.



Bienvenue

dans ta ressource pour des nuits paisibles.

La parentalité est une aventure extraordinaire, **mais les nuits sans sommeil peuvent rapidement devenir un défi pour toute la famille.**

Que tu sois une future maman désireuse de te préparer au mieux ou une nouvelle maman en quête de solutions, cet eBook est là pour t'accompagner avec bienveillance.

Prends une grande inspiration, installe-toi confortablement, et **prépare-toi à découvrir des outils précieux pour des nuits plus paisibles et des journées plus harmonieuses.**

Un défi partagé, des réponses à portée de main.

Le sommeil des bébés peut ressembler à un véritable casse-tête au début.

Mais voici une **bonne nouvelle** : en comprenant comment fonctionne son sommeil, en instaurant des routines douces et en créant un environnement propice, tu pourras transformer ces nuits agitées en moments sereins.

Ce que tu trouveras dans cet ebook :

Tu y découvriras des conseils pratiques, des astuces efficaces et des idées de rituels doux pour transformer les couchers en moments de sérénité et renforcer le lien unique avec ton bébé.

Chaque famille est unique, et ce guide t'offre les clés pour adapter ces routines à ton propre rythme et à celui de ton enfant.





Chaque petite étape que tu entreprendras pour accompagner ton bébé dans son sommeil sera une avancée.

Et ces progrès, même petits, renforceront ta confiance en toi en tant que maman.





INTRODUCTION

**POURQUOI LES ROUTINES ET
RITUELS SONT ESSENTIELS POUR
DES NUITS PAISIBLES ?**



POURQUOI IL EST IMPORTANT DE SE PRÉPARER DÈS MAINTENANT (AVANT LA NAISSANCE) ?

En prenant le temps de comprendre les bases du sommeil, **tu t'offres une longueur d'avance.**

Tu seras mieux équipée pour accueillir ces premières nuits avec calme et bienveillance, sans pression ni stress inutile.

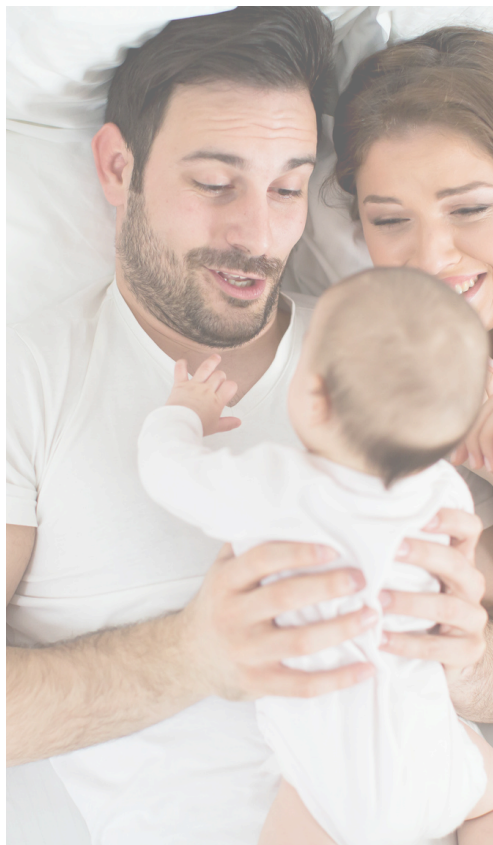
- Tu apprendras à reconnaître les besoins de ton bébé.
- Tu seras prête à instaurer des routines adaptées dès ses premières semaines.
- **Et surtout, tu comprendras que les nuits paisibles ne sont pas une question de chance, mais d'habitudes et de constance.**
- Avec des conseils pratiques et des outils simples, tu pourras transformer le coucher en un moment chaleureux, où calme et sérénité deviendront vos meilleurs alliés.



Chaque bébé est unique, tout comme chaque maman.

Tu as déjà en toi la capacité d'accompagner ton tout-petit avec amour et patience. **Ensemble, vous construirez des nuits apaisées, une étape à la fois.**

Prête à explorer ce voyage ? Dans les pages suivantes, découvre le fonctionnement du sommeil de bébé, des conseils pratiques, des astuces bienveillantes, et des outils pour faire du sommeil de ton bébé un moment serein et harmonieux.



Les routines et rituels ne sont pas de simples habitudes : ils offrent à ton bébé des repères clairs, une sécurité émotionnelle et un cadre apaisant pour faciliter l'endormissement.

Ils permettent aussi de renforcer le lien parent-enfant grâce à des moments de douceur partagés.

Définitions importantes :

- **Routine :** Une séquence d'actions répétées chaque jour qui structure la journée de ton bébé et prépare son corps et son esprit au sommeil.
- **Rituel :** Une action spécifique, souvent apaisante, réalisée avant le coucher pour signaler à ton bébé que l'heure de dormir approche.

Exemple : Une routine pourrait inclure le repas, le bain, un moment calme de jeu, et un rituel pourrait être la lecture d'une histoire ou le chant d'une berceuse avant de le mettre au lit.



COMMENT LES ROUTINES ET RITUELS TRANSFORMENT LE SOMMEIL DE TON BÉBÉ ?



1. Sécurité émotionnelle : Les bébés trouvent du réconfort dans les choses familières. **Une routine prévisible leur permet de savoir ce qui vient ensuite, ce qui réduit leur anxiété et favorise l'endormissement.**

2. Régulation du rythme biologique : **Les routines aident votre bébé à réguler son horloge interne**, connue sous le nom de rythme circadien, pour des nuits plus longues et des siestes plus reposantes.

3. Lien parent-enfant renforcé : Les rituels du coucher, comme une histoire ou un massage, sont des moments privilégiés où **votre bébé se sent aimé et en sécurité.**

Instaurer des routines peut prendre un peu de temps, mais chaque étape compte.

Il faut **minimum 15 à 21 jours de mise en place, et répétition** des routines pour constater des changements sur le sommeil de ton bébé.

Ces habitudes deviendront rapidement une base solide pour des nuits plus paisibles.

Tu es la personne la mieux placée pour comprendre les besoins de ton bébé et ton amour fera toute la différence.

Prête à commencer ? Dans les chapitres suivants, tu trouveras des conseils pratiques, des exemples concrets et **des astuces pour personnaliser les routines et rituels en fonction de l'âge et des besoins uniques de ton bébé.**





Mini-diagnostic

TON RAPPORT AU SOMMEIL DE TON BÉBÉ

Pour mieux accompagner ton bébé, il est important de savoir d'où tu pars.

Ce court questionnaire te permet d'identifier ton profil actuel face au sommeil de ton bébé : tes repères, tes besoins, et tes marges de réajustements;

Il ne s'agit pas d'évaluer ton niveau, mais de te guider avec précision.

Quelle que soit ta réponse, tu es au bon endroit pour avancer.

Réponds sans filtre — puis découvre ton profil juste après.

Christelle YOMBA II
CONSULTANTE PARENTALE



1. Les couchers chez toi ressemblent plutôt à...

- A** — Un moment fluide mais irrégulier.
- B** — Un moment imprévisible, ça dépend des jours.
- C** — Un combat quotidien, source de stress.

3. Comprends-tu les besoins de ton bébé pendant la nuit ?

- A** — Globalement oui.
- B** — Pas vraiment.
- C** — Pas du tout.

5. Ton bébé fait-il souvent des micro-siestes (20–40 min) ?

- A** — Parfois.
- B** — Très souvent.
- C** — Quasiment tout le temps.

2. Quand ton bébé se réveille la nuit, tu te sens...

- A** — Capable mais pas toujours sûre.
- B** — Incertaine, tu t'interroges beaucoup.
- C** — Dépassée / épuisée.

4. As-tu une routine du coucher ?

- A** — Oui mais je veux la renforcer.
- B** — J'ai essayé, mais rien de stable.
- C** — Non, je ne sais pas comment en créer une.

6. Arrives-tu à repérer les signes de fatigue ?

- A** — Oui.
- B** — Parfois.
- C** — Non, je les manque souvent.



7. Emotionnellement, tu te sens...

- A** — Plutôt sereine.
- B** — Stressée régulièrement.
- C** — Épuisée / à bout.

9. Ton bébé s'endort- il uniquement dans les bras ?

- A** — Pas systématiquement.
- B** — Très souvent.
- C** — Toujours.

8. Les nuits sont...

- A** — Courtes mais gérables.
- B** — Fragmentées et difficiles.
- C** — Extrêmement compliquées.

10. Ton environnement de sommeil est-il optimisé ?

- A** — Oui en grande partie.
- B** — Un peu mais pas totalement.
- C** — Non, c'est compliqué à mettre en place.

Résultats détaillés – Quel est ton profil face au sommeil de ton bébé ? Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.

Profil A — La maman organisée

Profil B — La maman en transition

Profil C — La maman épuisée

Les profils

Profil A — La maman organisée

Maman structurée, tu aimes anticiper, noter et suivre des repères. Tu as déjà mis des choses en place mais tu doutes encore, tu te demandes si je fais “ *comme il faut* ”. Tu cherches des réponses fiables, simples et cohérentes pour arrêter de t'éparpiller. Tu veux comprendre et appliquer sans stress.

● **Objectif pour toi : comprendre le sommeil pour ajuster ses routines et gagner en confiance.**

Profil B — La maman en transition

Maman en chemin, tu as commencé à changer des choses, lis, teste, observe. Tu vois quelques progrès mais tu restes souvent perdue entre plusieurs conseils. Tu sens que tu n'es pas loin d'y arriver, mais tu manques encore de clarté et d'assurance. Tu as besoin d'un petit coup de pouce pour structurer tout ça.

● **Objectif pour toi : clarifier ce qui est adapté à ton bébé et installer une nouvelle dynamique.**

Profil C — La maman épuisée

Maman au bout du rouleau, les nuits et les pleurs ont grignoté ton énergie. Tu fais comme tu peux, en mode survie, avec beaucoup d'amour mais plus de recul. Tu te sens seule face aux réveils, parfois découragée, parfois en larmes. Tu rêves juste qu'on t'aide à souffler.

● **Objectif pour toi : être soutenue et retrouver un quotidien respirable.**



CHAPITRE N.1

COMPRENDRE LE SOMMEIL DE BÉBÉ



Le sommeil de ton bébé est unique, **différent du tien**, et évolue au fil des mois.

Il est normal de se poser des questions ou de rencontrer des défis lorsqu'il s'agit de ses nuits.

Ce chapitre te guide pour **mieux comprendre comment fonctionne son sommeil et t'offre des conseils pratiques** pour t'accompagner dans cette aventure.



1. LES CYCLES DE SOMMEIL DES BÉBÉS : UN RYTHME DIFFÉRENT DU NÔTRE

Savais-tu que ton bébé sait déjà faire ses nuits... mais à sa manière.

Avant même sa naissance, ton bébé a déjà un rythme naturel.

Dans ton ventre, il alterne entre des temps d'éveil et des temps de sommeil.

Il dort souvent lorsque tu marches, bercé par tes mouvements...

Et il a tendance à s'éveiller lorsque tu te poses et te reposes.

C'est ainsi que le sommeil de ton bébé commence bien avant la naissance.

À la naissance, il a besoin de temps...

Même si ton bébé sait dormir, son arrivée dans le monde est **un immense bouleversement.**

Il quitte un environnement **doux, chaud, enveloppant...** pour un monde plus lumineux, sonore et stimulant.

Il a besoin **d'atterrir en douceur.**

De découvrir progressivement son nouvel environnement, et surtout, **de se sentir en totale sécurité près de toi.**

C'est pourquoi il est essentiel **de coller ton bébé contre toi,** autant que possible.

De lui offrir ta **chaleur, ta présence, ton odeur.**

Car c'est ainsi **qu'il construit sa sécurité intérieure...** et qu'il pourra, peu à peu, mieux dormir.





Avoir des attentes réalistes...

À ses débuts dans la vie, ton bébé a encore besoin de :

- proximité
- contact
- repères sensoriels constants.

Il est normal qu'il préfère dormir contre toi **plutôt que seul**.

Ce n'est pas une mauvaise habitude : **c'est un besoin affectif fondamental**.

Pour mieux vivre cette période intense, n'hésite pas à te faire accompagner :

- Entoure-toi, délègue, demande du soutien.
- Ta fatigue est légitime, ton besoin de repos aussi.

POURQUOI BÉBÉ NE S'ENDORT PAS SEUL ?

S'endormir seul est une compétence qui ne s'acquiert pas en quelques jours.

Les premiers mois, ton bébé a besoin de ta proximité pour se sentir rassuré : tes bras, ta chaleur, ton odeur.

C'est un besoin biologique et affectif, pas une " *mauvaise habitude* " que tu seras en train de créer.

Petit à petit, il associera des repères stables et rassurants à l'endormissement : une ambiance calme, des gestes répétés, un ton de voix doux.

Ce sont ces bases qui lui permettront, avec le temps, de trouver le sommeil par lui-même.



COMMENT SE CONSTRUIT SON SOMMEIL ?

Le sommeil d'un nouveau-né se déroule en plusieurs étapes spécifiques :

1. L'endormissement :

Ton bébé met **environ 10 à 15 minutes** pour s'endormir véritablement.

Pendant ce temps, il peut bouger légèrement, téter dans le vide, ou même ouvrir les yeux brièvement. C'est normal.

Il est encore entre deux états : ni complètement éveillé, ni complètement endormi.

2. Le sommeil agité :

Après l'endormissement, ton bébé entre dans une phase de sommeil agité **d'environ 25 minutes.**

Pendant ce cycle, il peut :

- Bouger les bras et les jambes
- Faire des grimaces
- Gémir ou émettre de petits sons
- Ouvrir légèrement les yeux

Important :

- Ne le prends pas dans les bras à ce moment-là, car il est en sommeil léger.
- Un geste simple suffit : pose ta main doucement sur son ventre pour le sécuriser sans le réveiller.

Pour t' aider à repérer cette phase facilement, je t' invite à regarder cette vidéo sur le sommeil agité du bébé :



Voir la vidéo du sommeil agité [ici](#)



3. Le sommeil lent :

Après cette phase agitée, ton bébé glisse dans un sommeil lent et profond **d'environ 25 minutes.**

Son corps se détend, ses mouvements ralentissent, sa respiration devient régulière.

Puis il enchaîne plusieurs de ces cycles successifs pour former des périodes complètes de sommeil.

Ton bébé sait déjà dormir.

Ce dont il a besoin, c'est de ton accompagnement patient, de ta confiance, de ta présence.

Chaque petit geste d'aujourd'hui construit le sommeil serein de demain. **Pas à pas, en douceur, à ton rythme.**

Et rappelle-toi : tu es exactement **la maman** dont a besoin ton bébé.



3 MOIS :

- **À cet âge, l'horloge biologique de ton bébé commence à se structurer.** Le rythme circadien se met en place, ce qui signifie qu'**il commence à différencier le jour et la nuit.**
- Les périodes de sommeil nocturne s'allongent, mais il peut encore se réveiller pour se nourrir.
- C'est la période de mise en place des routines et rituels.

6 MOIS ET PLUS :

- **Les cycles de sommeil s'allongent, atteignant 60 à 90 minutes,** et deviennent plus proches de ceux des adultes.
- Ton bébé est capable de rester endormi plus longtemps la nuit, à condition que ses besoins (comme la faim ou le confort) soient satisfaits.

Astuce bienveillante : Sois patiente. Le sommeil de ton bébé évoluera naturellement au fil des mois. Chaque étape est une progression vers des nuits plus longues et reposantes.

2. LES BESOINS EN SOMMEIL SELON L'ÂGE : TROUVER L'ÉQUILIBRE

Pour mieux comprendre les besoins de ton bébé, **voici un tableau récapitulatif :**

Age en mois	Temps de sieste	Siestes par jour
1	45 min - 3h	3 - 5
2 - 3	1h - 3h	3 - 4
3 - 6	1h30 - 2h30	3 - 4
6 - 9	45 min - 2h	2 - 3
9 - 12	45 min - 2h	2

Ce qu'il faut retenir :

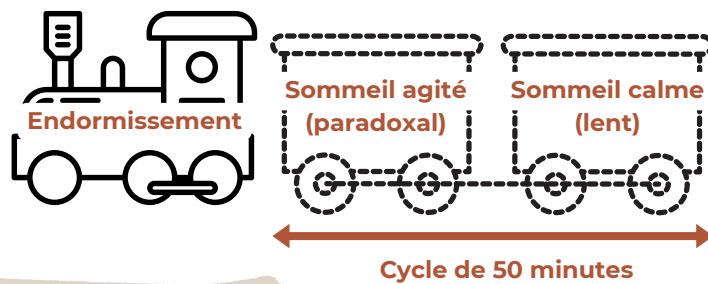
- **Les nouveau-nés dorment beaucoup, mais de manière fractionnée.**
- **En grandissant les siestes de ton bébé vont diminuer progressivement à mesure que le sommeil nocturne devient plus structuré.**
- **À partir d'un an, la majorité des bébés n'ont besoin que d'une sieste par jour.**

Astuce : Adapte les horaires de sommeil de ton bébé en fonction de ses besoins spécifiques, tout en respectant ce qui est recommandé pour son âge.

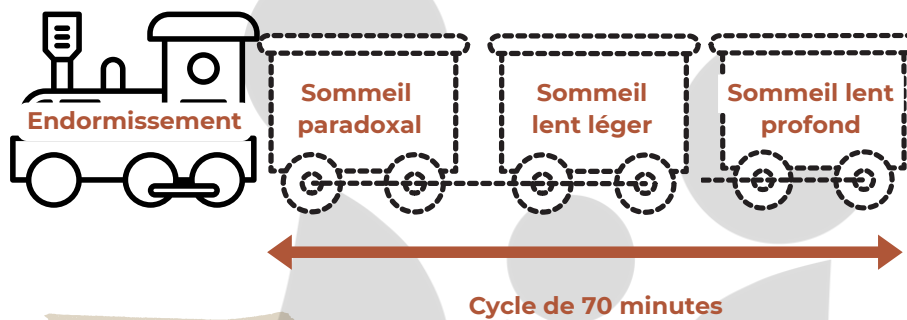
LES TRAINS DU SOMMEIL



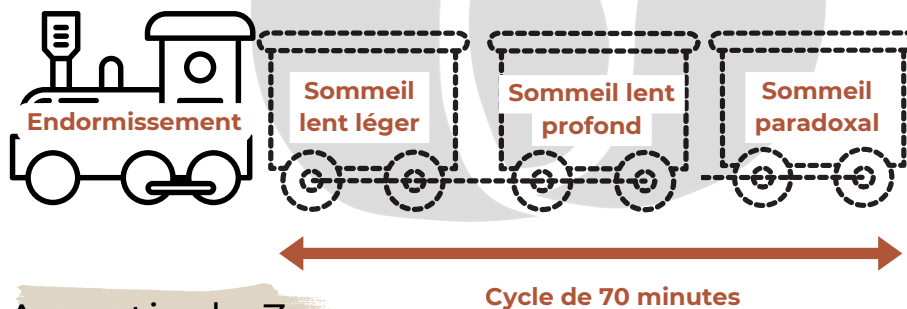
de 0 à 3 mois



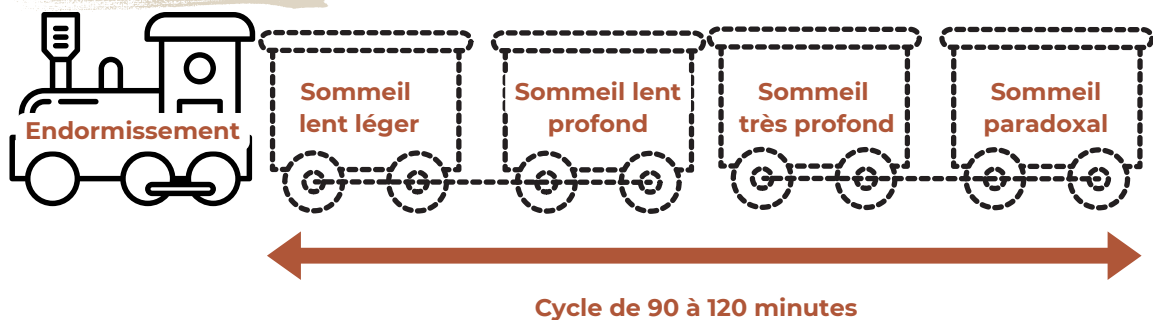
de 3 mois à 9 mois



de 9 mois à 3 ans



A partir de 3 ans



3. FACTEURS INFLUENÇANT LE SOMMEIL : CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

Le sommeil de ton bébé peut être affecté par plusieurs éléments. Heureusement, de simples ajustements peuvent faire une grande différence :

Lumière : Une pièce sombre aide ton bébé à comprendre qu'il est temps de dormir. Utilise des rideaux occultants ou tamise les lumières avant le coucher pour préparer son esprit au sommeil.

Température : Maintiens une température idéale entre 18 et 20°C. Une pièce trop chaude ou trop froide peut perturber le sommeil de ton bébé.

Rythmes biologiques : Respecte les signaux naturels de fatigue de ton bébé, comme :

- Bâillements.
- Frottement des yeux.
- Regard dans le vide.
- Ces signes indiquent qu'il est déjà fatigué et prêt à dormir depuis un moment.

Astuce pratique : Observe ton bébé attentivement pour détecter ces signaux et le coucher avant qu'il ne soit trop fatigué.

4. LES ERREURS FRÉQUENTES DES PARENTS : CE QU'IL FAUT ÉVITER

Il est courant de commettre des erreurs sans le savoir.

Voici quelques-unes des plus fréquentes et comment les corriger :

- **Trop stimuler le bébé avant le coucher :**

- Les jeux actifs ou les écrans avant le dodo peuvent rendre ton bébé trop excité pour s'endormir.
- **Conseil :** Privilégie des activités calmes, comme une lecture ou un câlin, dans l'heure précédant le coucher.

- **Ignorer les signes de fatigue :**

- Retarder le coucher peut entraîner une fatigue excessive, rendant l'endormissement plus difficile et les réveils nocturnes plus fréquents.
- **Conseil :** Sois attentive aux signaux de fatigue de ton bébé et respecte ses besoins de sommeil.

Ne culpabilise pas si tu as déjà fait certaines de ces erreurs. Chaque jour est une opportunité pour ajuster et améliorer les habitudes de sommeil de ton bébé.





LES MICRO-SIESTES & LES RÉVEILS FRÉQUENTS

Une micro-sieste **dure environ 20 à 40 minutes** et survient souvent lorsque le bébé n'est pas couché dans sa bonne " *fenêtre* " de sommeil.

Couché trop tôt, il n'est pas assez fatigué ; couché trop tard, il est déjà trop stimulé, ce qui rend l'endormissement difficile et le sommeil plus léger.

L'outil clé : anticiper les signes de fatigue.

Regarde ses signaux — frottement des yeux, bâillements, regard qui se perd, mouvements plus lents — et prépare le coucher dès que tu les observes.

Cette anticipation permet des siestes plus longues et un sommeil plus réparateur.



Un rappel chaleureux pour toi.

Chaque bébé est unique, et son sommeil l'est aussi.

Comprendre ses cycles, ses besoins, et les facteurs qui influencent son repos te permettra de créer un environnement adapté à ses nuits et ses siestes.

Fais-toi confiance : personne ne connaît mieux ton bébé que toi.

Avec amour, patience, et quelques ajustements, tu l'accompagneras vers des nuits de plus en plus paisibles.





CHAPITRE N. 2

**L'IMPORTANCE DES ROUTINES
DANS LA VIE DU BÉBÉ**



1. POURQUOI LES BÉBÉS AIMENT LES ROUTINES ?

Les routines ne sont pas seulement des habitudes : elles sont des outils précieux qui aident ton bébé à se sentir en sécurité et à comprendre le déroulement de sa journée.

En structurant sa journée, tu poses les bases d'un rythme apaisant qui favorise son bien-être, son développement, et ses nuits paisibles.



POURQUOI UNE ROUTINE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

1. Elle donne des repères : Les bébés, tout comme les adultes, **se sentent plus en sécurité lorsqu'ils savent ce qui va se passer.** Une routine cohérente leur permet d'anticiper les moments clés comme les repas, les siestes, et le coucher. **Veille à ce que les routines soient toujours à heures régulières.**

2. Elle favorise le sommeil : En structurant les repas, les temps de jeu, et les siestes, tu aides ton bébé à réguler son horloge interne.

3. Elle réduit les pleurs et le stress : Moins de surprises dans la journée signifient un bébé plus détendu.



Une journée type pour une routine équilibrée

Voici une suggestion de routine que tu peux personnaliser en fonction de l'âge et des besoins spécifiques de ton bébé.





LE MATIN : RÉVEIL ET DÉBUT ACTIF DE LA JOUR

- **Réveil** : Accueille ton bébé avec douceur, par des mots tendres ou une petite chanson. Cela aide à instaurer une transition apaisante entre le sommeil et l'éveil.
- **Repas** : Offre son biberon ou mets-le au sein selon son rythme. Ce premier repas lui donne l'énergie nécessaire pour commencer la journée.
- **Moment de jeu actif** : Profite de cette période où il est généralement plein d'énergie. Propose des jeux d'éveil adaptés à son âge, comme des jouets colorés, ou même quelques minutes sur le ventre pour les plus petits.

Astuce : Les jeux actifs le matin aident votre bébé à dépenser son énergie, ce qui facilite une sieste plus longue et réparatrice plus tard.



MILIEU DE JOURNÉE : UNE PAUSE POUR SE RECHARGER

- **Sieste** : Observe les signes de fatigue de ton bébé (bâillements, frottement des yeux) pour le coucher au bon moment. Une sieste après la période de jeu est essentielle pour qu'il récupère.
- **Repas** : Après la sieste, propose un repas pour le recharger en énergie.
- **Activités calmes** : Favorise des moments plus apaisants, comme lire un livre ensemble, chanter doucement, ou explorer des jouets calmes.

Astuce : Les activités calmes en milieu de journée permettent à ton bébé de ne pas être surstimulé avant la prochaine sieste.



L'APRÈS-MIDI : DERNIÈRE SIESTE ET MOMENTS EN FAMILLE

- **Dernière sieste** : Cette sieste aide ton bébé à rester de bonne humeur jusqu'au soir sans être trop fatigué. Elle ne **doit pas durer plus de 30 minutes**.
- **Jeux en famille** : Implique toute la famille dans des activités ludiques. Cela renforce les liens et offre à ton bébé des moments de joie partagés.

Astuce : Si ton bébé a du mal à s'endormir pour cette dernière sieste, une promenade en poussette ou en écharpe de portage peut être une solution apaisante.



LA SOIRÉE : PRÉPARER LE COUCHER AVEC DOUCEUR

- **Moment calme** : Commence à réduire les stimulations, à éteindre les écrans, à tamiser les lumières, et limiter les bruits forts.
- **Bain ou toilette** : Un bain tiède ou une toilette rapide aide ton bébé à se détendre et signale que l'heure du coucher approche.
- **Instant massage** : pour favoriser de la détente chez ton bébé.
- **Rituel du coucher** : Intègre une routine simple mais répétitive : une berceuse, une histoire, ou un câlin. Ce rituel, réalisé chaque soir, aide ton bébé à associer ces moments au sommeil.

Astuce : **La constance est la clé.** Même lors des journées mouvementées, essaye de maintenir le rituel du soir pour rassurer ton bébé.

CONSEILS POUR PERSONNALISER LA ROUTINE !

- **Observe ton bébé :** Chaque bébé est unique. Prends le temps d'identifier ses besoins en sommeil, ses périodes d'éveil, et ses signaux de fatigue pour ajuster la routine.
- **Sois flexible :** Une routine doit être un cadre, pas une contrainte. Si un imprévu bouleverse la journée, reprends simplement la routine dès que possible.
- **Implique ton bébé :** Même un tout-petit appréciera ta voix rassurante lorsque tu lui expliques ce qui va se passer.

Par exemple : " Après le bain, on lit une histoire, puis c'est l'heure de dormir. "



RAPPEL BIENVEILLANT

La cohérence est plus importante que la perfection. **Si certains jours ne se passent pas comme prévu, ce n'est pas grave.**

Ce qui compte, c'est l'amour et la présence que tu offres à ton bébé à chaque instant.

Les routines ne sont pas seulement pour lui, elles t'aident aussi à trouver un équilibre dans ton quotidien de parent.

Tu es une maman formidable, et chaque effort que tu faites pour instaurer ces routines contribue à son bien-être.



Défi du jour : Essaie de structurer une petite routine aujourd'hui, même si elle est simple. Observe comment ton bébé y réagit et ajuste-la en fonction de ses besoins



CHAPITRE N. 3

**CRÉER DES RITUELS APAISANTS
POUR LE COUCHER**



Le coucher est un moment clé pour ton bébé.

C'est une transition entre l'agitation du jour et la sérénité de la nuit.

Un rituel du coucher bien pensé est comme un doux signal pour dire à ton bébé : "**Il est temps de se détendre et de dormir.**"

Ces moments partagés sont également précieux pour renforcer votre lien et apaiser son esprit.



1. LES ÉTAPES ESSENTIELLES D'UN RITUEL DU COUCHER

Un rituel efficace n'a pas besoin d'être compliqué.

VOICI LES ÉTAPES CLÉS À INTÉGRER :

1. Bain ou toilette rapide : un moment de transition parfait pour calmer les tensions de la journée. L'eau chaude aide à détendre les muscles de ton bébé, tandis que les éclaboussures peuvent même devenir un jeu apaisant.

Astuce : Si le bain est trop stimulant pour ton bébé, opte pour une toilette rapide et douce.

2. Lecture ou berceuse : Une histoire courte ou une chanson douce aide à recentrer son attention et à réduire l'agitation. Les mots apaisants ou les mélodies rythmiques créent une ambiance calme.

Astuce : Choisis toujours le même livre ou la même chanson. La répétition rassure les bébés et les prépare mieux au sommeil.

3. Câlin ou massage doux : Le contact physique est essentiel pour le bien-être émotionnel de ton bébé. Un massage doux avec une huile adaptée ou un câlin prolongé avant de le poser dans son lit peut faire toute la différence.

Astuce : Masse son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'aider à relâcher les tensions ou calmer des coliques éventuelles.

2. EXEMPLES DE RITUELS ADAPTÉS SELON L'ÂGE

Chaque étape du développement de ton bébé apporte des besoins différents.

Voici des idées pour personnaliser les rituels :

- Nouveau-né :
 - **Contact peau à peau** : Le sentir contre toi le rassure et l'apaise.
 - **Chuchotements doux** : Parle-lui doucement ou fredonne une chanson.
 - **Dépose une bouillote** dans son lit 15 minutes avant le coucher et à retirer au moment du coucher.

Rappel : AVANT les 6 semaines de vie de ton bébé, il est important de ne pas avoir d'attente concernant le sommeil du bébé, car son sommeil est anarchique cela est lié à son immaturité, c'est physiologique et normal.

- 3-6 mois :
 - **Lecture d'un livre simple** : Les livres avec des images contrastées ou des textures captent son attention sans l'exciter.
 - **Massage**
 - **Musique apaisante** : Une mélodie douce crée une atmosphère de calme.

- 1 an et + :
 - **Une histoire préférée :** Choisissez un livre qu'il aime et lisez-le de manière interactive.
 - **Un petit jeu calme :** Faites un jeu doux, comme ranger ensemble ses jouets, pour marquer la fin de la journée.



3. DURÉE IDÉALE DES RITUELS

- **Temps recommandé : 10 à 15 minutes.**
- Pourquoi ? Des rituels trop longs peuvent fatiguer ton bébé au point de rendre l'endormissement difficile.

Astuce : Sois cohérente dans la durée et dans l'enchaînement des étapes pour créer une routine prévisible, les rituels doivent toujours se faire dans le même ordre.





CHAPITRE N. 4

OPTIMISER L'ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL



1. CRÉER UN ESPACE PROPICE AU SOMMEIL

Le lieu où dort ton bébé joue un rôle crucial dans la qualité de son sommeil. Voici quelques éléments à surveiller :

- **Température idéale** : Maintenir la pièce entre 18 et 20°C pour un confort optimal.
- **Lumière tamisée** : Une lumière douce ou une veilleuse peut rassurer certains bébés, mais elle n'est pas indispensable. Une pièce sombre est souvent plus propice au sommeil.
- **Lits sécurisés et confortables** : **S'assurer que le matelas est ferme** et que la gigoteuse ou les draps sont adaptés à la saison.

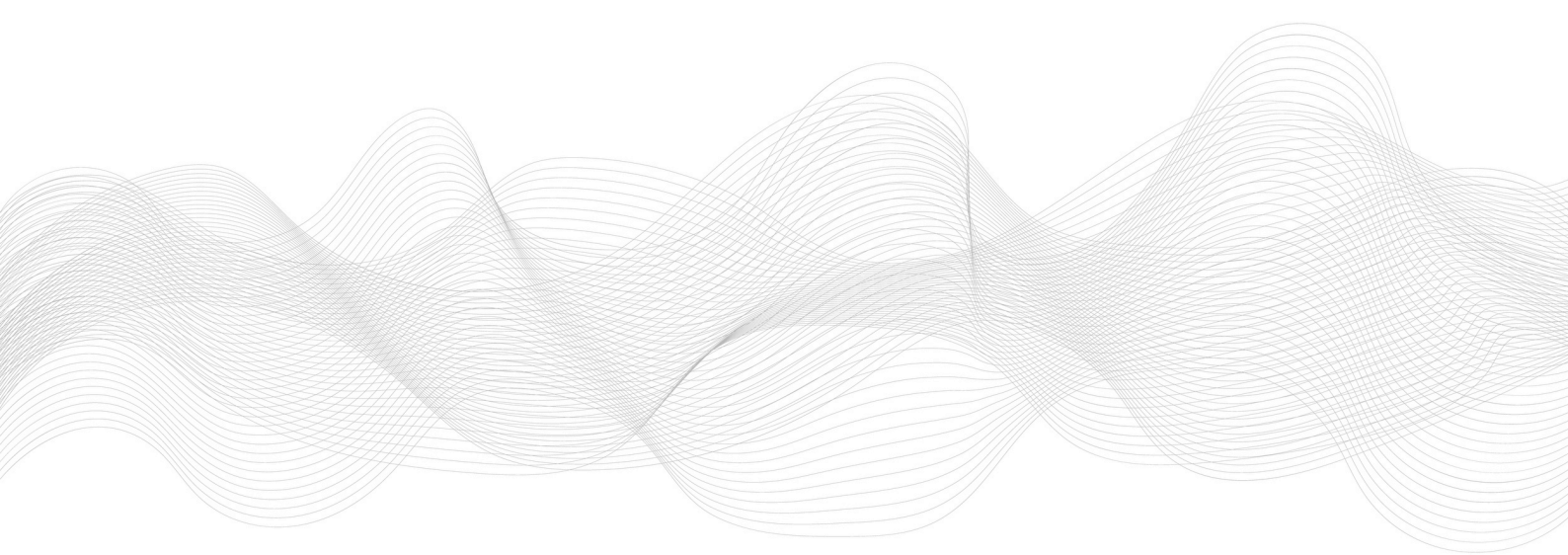


2. GÉRER LES BRUITS ET DISTRACTIONS

- **Bruits blancs** : Ils reproduisent les sons de l'environnement intra-utérin (comme le bruit de la pluie ou un ventilateur), ce qui aide à apaiser ton bébé.

Astuce : Munis-toi d'une machine à bruits blancs ou utilise une application dédiée.

- **Réduction des distractions visuelles** : Évite les écrans, les mobiles lumineux ou les objets trop stimulants qui pourraient capter son attention au moment du coucher.



3. ASTUCES POUR QUE BÉBÉ DORME AUTREMENT QU'À BRAS

- Certains bébés **adorent s'endormir au creux des bras**, mais cela peut devenir **épuisant** à la longue. Tu peux l'aider à s'habituer à d'autres supports : transat incliné, nacelle, lit avec votre odeur sur le drap, ou emmaillotage rassurant.
- **La transition se fait progressivement** : commence par le poser lorsqu'il est déjà endormi, et s'il est presque endormi reste près de lui pour le rassurer. Petit à petit, il apprendra à se sentir en sécurité ailleurs que contre toi.





4. ASTUCES POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT

- **Couvertures douces** : Préfère une gigoteuse confortable adaptée à la température de la pièce pour éviter les risques liés aux couvertures classiques (étouffement).
- **Diffusion d'huiles essentielles** : Utilise des huiles comme la lavande ou la camomille en toute sécurité (quelques gouttes dans un diffuseur, jamais directement sur la peau).

En diffusion 15 min avant le coucher de bébé et à éteindre pendant le temps de sommeil.

Demande conseils auprès d'aromathérapeute spécialisé dans les huiles essentielles pour bébé.

5. TON KIT DE SURVIE

Apaiser son stress, son mental, son cœur.

Lorsque tu es tendue, bébé le ressent. Respire profondément, relâche les épaules, parle-toi avec douceur. **Cela t'aidera à abaisser ton niveau de stress et, par ricochet, celui de ton enfant.**

Prends quelques secondes avant le coucher pour “*vider*” ta tête : ferme les yeux, inspire lentement, expire plus longtemps, et répète une phrase apaisante comme :

“ Je fais de mon mieux, et c’est déjà beaucoup. ”

Ce recentrage change souvent l’énergie du moment.





6. COMMENT RESTER CALME FACE AUX PLEURS ?

- Les pleurs font partie de la communication de bébé. Ils ne signifient pas toujours un danger ou une souffrance grave, mais **expriment souvent un besoin** : faim, inconfort, fatigue, besoin de proximité.
- Lorsque **tu sens la tension monter, pose bébé en sécurité** (lit, parc) quelques instants, éloigne-toi, respire profondément, puis reviens. Ce court temps de pause peut t'éviter de réagir dans la précipitation et te permettre de répondre avec plus de calme. **(Ebook " PLEURS APAISES "- collection Premiers repères)**

7. TA POSTURE À TOI : RESPIRATION, RELÂCHEMENT, INTENTION

Ta posture influence beaucoup la qualité de l'endormissement de ton bébé. Une voix basse, des gestes lents, un visage détendu, sont des signaux puissants pour l'apaiser.

Essaye d'aborder le coucher avec une intention claire :

“ Je crée un espace de calme pour toi. ”

Ce simple changement intérieur se ressent dans tes gestes et peut aider bébé à se relâcher plus facilement.



8. QUE FAIRE QUAND “ RIEN NE FONCTIONNE ” ?

Il y aura des jours où, malgré tous tes efforts, ton bébé luttera contre le sommeil. Dans ces moments-là, il est important de se rappeler que ce n'est pas un échec : **c'est juste un jour plus difficile.**

Accepter de lâcher prise : mets de la musique douce, promene-le, ou propose un temps calme dans tes bras.

Parfois, sortir du schéma habituel aide à dénouer la situation et à repartir sur de meilleures bases.





10 PHRASES À LIRE À BÉBÉ “ MOT DOUX DU SOIR ”

“ JE SUIS LÀ POUR TOI, TOUJOURS.”

“ TU ES EN SÉCURITÉ, MON AMOUR.”

“ FERME LES YEUX, LAISSE-TOI ALLER.”

“ DEMAIN SERA UN NOUVEAU JOUR TOUT DOUX.”

“ JE T'AIME PLUS QUE TOUT.”

“ TU PEUX TE REPOSER, JE VEILLE SUR TOI.”

“ CHAQUE SOUFFLE T'APAISE UN PEU PLUS.”

“ TU ES MON TRÉSOR, MON PETIT CŒUR.”

“ TOUT EST CALME AUTOUR DE TOI.”

“ DORS PAISIBLEMENT, JE SUIS PRÈS DE TOI.”



L'essentiel à retenir

SI TU DEVAIS RETENIR QUE QUELQUES
REPÈRES DE CET E-BOOK, CE SERAIT CEUX-CI.

◆ INTRODUCTION – Pourquoi se préparer au sommeil de bébé

- Le sommeil du bébé est différent de celui de l'adulte.
- Chaque bébé a son propre rythme de sommeil.
- Le sommeil évolue au fil des mois.
- Les réveils nocturnes sont fréquents et normaux.
- Les nuits paisibles ne sont pas une question de chance.
- Le sommeil se construit avec des habitudes et de la constance.
- Comprendre le sommeil aide à réduire le stress parental.
- Se préparer permet d'aborder les premières nuits avec plus de sérénité.
- Le sommeil est un équilibre à construire progressivement.
- Les routines et l'environnement jouent un rôle clé.

◆ Chapitre 1 – Comprendre le sommeil de bébé

Le sommeil commence avant la naissance

- Le bébé a déjà un rythme veille/sommeil in utero.
- Il dort souvent quand la mère est en mouvement.
- Il s'éveille plus facilement lorsque la mère se repose.
- La naissance est un bouleversement sensoriel majeur.
- Le bébé a besoin de proximité pour se sécuriser.



L'essentiel à retenir

Les attentes réalistes

- Dormir seul n'est pas inné.
- Le besoin de contact est un besoin affectif fondamental.
- Dormir contre le parent n'est pas une mauvaise habitude.
- La proximité aide à construire la sécurité intérieure.
- Le sommeil autonome se construit avec le temps.

Les cycles de sommeil du bébé

- Le bébé met environ 10 à 15 minutes à s'endormir.
- L'endormissement est une phase intermédiaire normale.
- Le sommeil agité dure environ 25 minutes.
- Pendant le sommeil agité, le bébé peut bouger, gémir, ouvrir les yeux.
- Il ne faut pas réveiller le bébé pendant cette phase.
- Un contact doux (main sur le ventre) suffit à le rassurer.
- Le sommeil lent et profond suit le sommeil agité.
- Les cycles s'enchaînent pour former des périodes de sommeil.
- Le bébé sait déjà dormir.
- Il a besoin d'un accompagnement progressif.

L'évolution du sommeil avec l'âge

- Vers 3 mois, le rythme circadien commence à se structurer.
- Le bébé différencie progressivement le jour et la nuit.
- Les périodes de sommeil nocturne s'allongent.
- Les réveils nocturnes peuvent persister pour l'alimentation.
- Vers 6 mois et plus, les cycles s'allongent (60 à 90 minutes).
- Les besoins doivent être satisfaits pour favoriser le sommeil.
- Le sommeil évolue naturellement avec le temps.



L'essentiel à retenir

Les besoins en sommeil selon l'âge

- Les nouveau-nés dorment beaucoup mais de façon fractionnée.
- Les siestes diminuent progressivement avec l'âge.
- Le sommeil nocturne devient plus structuré.
- À partir d'un an, une seule sieste peut suffire.
- Les recommandations sont des repères, pas des obligations.
- Les horaires doivent s'adapter au bébé.

Les micro- siestes et réveils fréquents

- Une micro- sieste dure 20 à 40 minutes.
- Elle survient souvent en dehors de la bonne fenêtre de sommeil.
- Couché trop tôt ou trop tard, le sommeil est moins réparateur.
- Anticiper les signes de fatigue est essentiel.
- Les signes incluent bâillements, frottement des yeux, regard dans le vide.
- Une bonne anticipation favorise des siestes plus longues.

Les erreurs fréquentes

- Trop stimuler le bébé avant le coucher.
- Ignorer les signes de fatigue.
- Retarder le coucher.
- Les écrans et jeux actifs perturbent l'endormissement.
- Ajuster les habitudes permet d'améliorer le sommeil.
- Les erreurs sont normales et réversibles.



L'essentiel à retenir

◆ Chapitre 2 – L'importance des routines dans la vie du bébé

- Les routines donnent des repères clairs au bébé.
- Elles renforcent la sécurité émotionnelle.
- Elles aident le bébé à anticiper les moments clés.
- Les routines structurent la journée.
- Elles favorisent la régulation de l'horloge biologique.
- Les routines réduisent le stress et les pleurs.
- La régularité est plus importante que la rigidité.
- Une routine demande 15 à 21 jours pour s'installer.
- Les routines sont un cadre, pas une contrainte.
- Elles bénéficient autant au bébé qu'au parent.

Exemple de journée structurée

- Réveil en douceur.
- Repas selon le rythme du bébé.
- Temps de jeu actif le matin.
- Sieste en respectant les signes de fatigue.
- Activités calmes en milieu de journée.
- Dernière sieste courte l'après-midi.
- Temps en famille.
- Diminution progressive des stimulations le soir.



L'essentiel à retenir

◆ Chapitre 3 – Créer des rituels apaisants pour le coucher

- Le rituel marque la transition vers le sommeil.
- Il aide le bébé à se détendre.
- Le rituel doit être simple et répétitif.
- La répétition rassure le bébé.
- Un rituel dure idéalement 10 à 15 minutes.
- Les étapes doivent toujours être dans le même ordre.

Étapes possibles du rituel

- Bain ou toilette douce.
- Lecture ou berceuse.
- Câlin ou massage.
- Contact physique rassurant.
- Ambiance calme et voix douce.

Adapter les rituels selon l'âge

- Nouveau-né : peau à peau, chuchotements, proximité.
- Avant 6 semaines : pas d'attente sur le sommeil.
- 3-6 mois : lecture simple, musique douce, massage.
- 1 an et plus : histoire préférée, jeu calme.
- Les rituels évoluent avec le développement de l'enfant.



L'essentiel à retenir

◆ Chapitre 4 – Optimiser l'environnement de sommeil

L'espace de sommeil

- La température idéale est entre 18 et 20 °C.
- Une pièce sombre favorise le sommeil.
- Le lit doit être sécurisé et confortable.
- Le matelas doit être ferme.
- La gigoteuse doit être adaptée à la saison.

Bruits et stimulations

- Les bruits blancs peuvent apaiser.
- Ils rappellent l'environnement intra-utérin.
- Les écrans et objets lumineux sont à éviter.
- Réduire les stimulations avant le coucher.

Dormir autrement qu'aux bras

- Certains bébés s'endorment surtout dans les bras.
- La transition vers d'autres supports est progressive.
- Poser bébé d'abord endormi, puis semi- endormi.
- Rester présent pour le rassurer.
- La sécurité affective prime.

Favoriser l'endormissement

- Utiliser une gigoteuse adaptée.
- Diffuser certaines huiles essentielles avec précaution.
- Toujours demander conseil à un professionnel formé.



L'essentiel à retenir

Posture parentale

- Le stress du parent influence le bébé.
- Respirer profondément aide à se calmer.
- Une voix basse et des gestes lents apaisent.
- Poser une intention de calme avant le coucher.
- Se recentrer change l'énergie du moment.

Quand rien ne fonctionne

- Certains jours sont plus difficiles.
- Ce n'est pas un échec.
- Lâcher prise peut aider.
- Adapter le rituel ponctuellement est possible.
- Revenir aux bases ensuite.



Test Sommeil

OÙ EN ES-TU VRAIMENT APRÈS LECTURE ET MISE EN PRATIQUE ?

**NB : ce questionnaire est à réaliser 15 à 21
jours de mise en place des recommandations.**

Christelle YOMBA II
CONSULTANTE PARENTALE



1. Comprends-tu maintenant les cycles du sommeil et le sommeil agité ?

- A** — Oui, complètement.
- B** — En partie.
- C** — Pas vraiment.

3. Repères-tu plus facilement les signes de fatigue ?

- A** — Oui, clairement.
- B** — Parfois.
- C** — Toujours difficile.

5. Sais-tu gérer la phase de sommeil agité sans intervenir trop tôt ?

- A** — Oui.
- B** — Parfois.
- C** — Non.

2. As-tu réussi à installer une routine du coucher cohérente ?

- A** — Oui, elle commence à fonctionner.
- B** — Partiellement.
- C** — Non, impossible d'être régulière.

4. Ton bébé dort-il mieux, même légèrement ?

- A** — Oui, déjà un mieux.
- B** — Un peu mais pas stable.
- C** — Pas du tout.

6. Te sens-tu plus calme face aux pleurs ?

- A** — Oui, j'ai gagné en apaisement.
- B** — Pas toujours.
- C** — Pas du tout, je suis encore dépassée.



7. As-tu optimisé l'environnement de sommeil ? (température, lumière, bruits blancs...)

- A** — Oui.
- B** — En partie.
- C** — Non.

9. Te sens-tu capable d'appliquer seule sur la durée ?

- A** — Oui.
- B** — Peut-être, mais j'aurais besoin d'explications directes.
- C** — Non, j'ai besoin d'être accompagnée.

8. As-tu encore beaucoup de questions / doutes ?

- A** — Quelques-uns mais gérables.
- B** — Oui.
- C** — Enormément.

10. Comment te sens-tu globalement maintenant ?

- A** — Plus confiante.
- B** — Stressée régulièrement.
- C** — Épuisée / en surcharge.

Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil. ...





L'étape suivante t' aidera à continuer avec clarté et confiance.
Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.



Majorité A — Atelier “ Comprendre le sommeil de mon bébé ” : Tu as les bases, il te manque juste une mise en pratique guidée, claire, vivante.

→ L'atelier va transformer ce que tu as compris en une routine concrète et stable.



Majorité B — Consultation ponctuelle : Tu comprends mais tu n'arrives pas à l' adapter à ton bébé.

→ Une consultation vous permettra d'avoir des solutions personnalisées et immédiates.



Majorité C — Accompagnement 2 mois : Tu es épuisée, tu n'arrives plus à avancer seule, tu doutes beaucoup.

→ Tu as besoin d'un suivi continu, de soutien émotionnel, et d'ajustements semaine après semaine.

Christelle YOMBA II
CONSULTANTE PARENTALE



ET POUR ALLER PLUS LOIN...

www.christelleyomba.com

MA COLLECTION “ MES PREMIERS REPÈRES ”

Les mini-guides à petit prix pour comprendre ton bébé,
te rassurer et avancer sereinement dès les premiers mois.



[Découvrir la collection complète]

LE COFFRET SERENITY

Tous les essentiels réunis dans un coffret complet pour t'aider
à traverser les premiers mois avec confiance et sérénité.



(+) MASTERCLASS SOMMEIL OFFERTE ▶

[Découvrir le Coffret Serenity]

**Parce que certains apprentissages prennent vie
quand on les voit, découvre mes ateliers immersifs.**





ET POUR ALLER PLUS LOIN...

www.christelleyomba.com

MA COLLECTION “ ATELIER DES ESSENTIELS ”

Des vidéos immersives et vivantes pour apprendre à ton rythme, comme si j'étais à tes côtés.



[Découvrir la collection complète]

LE GUIDE COMPLET POUR MAMANS

Mon accompagnement digital le plus complet, du 4^e mois de grossesse aux 3 ans de ton enfant.



[Découvrir le Guide Complet]

TU VEUX QU'ON EN PARLE ENSEMBLE, EN TOUTE BIENVEILLANCE ?

[Découvre mes accompagnements individuels]



APPELS URGENCE

112 (NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN)

Pour tout type d'urgence (médicale, incendie, police) partout en Europe.

15 (SAMU)

Assistance médicale urgente.

18 (POMPIERS)

Pour les incendies, les accidents domestiques ou les situations nécessitant un secours immédiat.

17 (POLICE)

Pour signaler un danger ou un trouble à l'ordre public.

SOS MÉDECINS

Disponible dans plusieurs régions pour les consultations à domicile : composez le 36 24.

CENTRES ANTIPOISON

En cas d'ingestion d'un produit toxique ou médicamenteux. Trouvez le centre le plus proche en appelant le 01 40 05 48 48 (France).

PHARMACIES DE GARDE

Pour trouver la pharmacie la plus proche en cas d'urgence médicale légère, appelez le 3237 (France).

Avoir ces numéros sous la main peut faire toute la différence. Pensez à les enregistrer sur votre téléphone ou à les afficher dans un endroit visible chez vous, comme sur le réfrigérateur.

@premierspas.demaman



Créatrice du 1er écosystème digital parental de 0 à 6 ans

contact@christelleyomba.com
www.christelleyomba.com

RETROUVEZ- MOI SUR :



@maternite.consciente
Maternité Consciente



@biengrandir.ensemble
Parentalité consciente



@maternite.consciente
Maternité Consciente



@biengrandir.ensemble
Parentalité consciente



@christelleyomba
**Maternité & parentalité
Consciente**

Merci de ta confiance.