

#3

Comment aider votre bébé à faire ses nuits ?

Chaque bébé a son propre rythme. Ces conseils pourraient néanmoins aider le vôtre à faire ses nuits.

1 SÉCURISEZ VOTRE BÉBÉ ?

Pour pouvoir s'endormir seul, un bébé a besoin de sécurité affective. Montrez-lui que vous l'aimez, rassurez-le, répondez à ses besoins, rendez-vous disponible pour lui. Il est préférable de ne pas laisser bébé pleurer.



2 RENFORCEZ LES SIGNAUX JOUR/NUIT



Fermez vos rideaux la nuit, sans pour autant le laisser dans le noir total



Laissez filtrer le jour pendant ses siestes



N'allumez pas la lumière quand vous devez le nourrir la nuit, préférez une veilleuse



Chuchotez quand vous lui parlez la nuit

3 ADOPTEZ UN RYTHME

Les bébés adorent la routine, initiez la même chaque jour



Balade



Bain



Repas



Dodo

4 METTEZ EN PLACE UN RITUEL

- Tamisez la lumière
- Prenez-le dans vos bras
- Chantez lui une berceuse
- Posez-le dans son lit
- Laissez-le tranquillement s'endormir



Un rituel ne devrait pas durer trop longtemps



////////// QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ //////////



Couchez votre bébé sur le dos et mettez-le dans une turbulette



Maintenez une température de 19°C



Ne lui mettez pas d'oreiller, de drap ou de couverture



Mettez le doudou au bout de son lit