

AGENDA DU SOMMEIL

Exemple

Aide pour rétablir les cycles de sommeil des enfants de 0-3 ans



↑ LEVER ↓ COUCHER SOMMEIL CRIS/PLEURS EVEIL B BIBERON/TÉTÉE

L'agenda du sommeil va vous permettre de noter les heures de réveil le matin, les horaires de la sieste (s'il y en a encore) et l'heure du coucher le soir, ainsi que les repas.

Souvent les troubles du sommeil apparaissent lorsque ces horaires ne sont pas réguliers. Même si vous avez le sentiment que votre enfant récupère d'un coucher tardif en se réveillant plus tard, ou d'une longue sieste en retardant le coucher...

Rétablir une forme de routine avec des heures de réveils et de coucher bien définis et réguliers permet à votre enfant de retrouver un équilibre dans ses cycles de sommeil. Bien souvent, mettre en place ces nouvelles habitudes aboutira rapidement à la disparition des troubles du sommeil et des réveils nocturnes

NB : les durées de sommeil recommandées pour les 1 à 2 ans pour 24 heures sont entre 11 heures et 14 heures ; pour les 3 à 5 ans entre 10 et 13 heures.

Date	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	24h	Observations

Adapté de l'agenda du Dr. M.J.Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant
 Responsable d'une unité sur le sommeil de l'enfant aux Hospices civils de Lyon.
 Auteur de nombreux articles et livres chapitres consacrés au sommeil de l'enfant.

Offert par CALMOSINE

