

## Les 10 clefs d'un bon sommeil

- Coucher bébé au bon moment pour respecter le train du sommeil
- Faire une routine du coucher sécurisante, pleine d'amour et pas trop longue
- Coucher bébé éveillé dans son lit pour qu'il s'endorme seul (dès 4-5- mois)
- Être serein et calme lors d'éventuelles interventions
- Ne pas intervenir la nuit avec un biberon ou proposer le sein trop rapidement
- Laisser à bébé le temps de se rendormir tout seul
- Le féliciter le matin lorsqu'il a passé une bonne nuit
- La journée, maintenir de bonne sieste ou des temps calmes
- Idéalement, ne pas déplacer bébé lorsqu'il dort et lui proposer un environnement qu'il retrouvera lors de ses micro-réveils (lumière, porte ouverte, sucette...)
- Avoir des attentes réalistes et de la constance