

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT



JE DORS PAISIBLEMENT



C'EST PARTI !

Carte
n°3

On éteint les écrans et on profite en famille.

Que proposer

pour favoriser le sommeil

AVANT LE COUCHER

» Repérer les signes de fatigue :

- L'enfant baille, se frotte les yeux, pleure, s'agite, ... C'est sans doute le moment pour démarrer la sieste ou la nuit.

» Créer de bonnes conditions :

- Un vêtement confortable, un espace au calme réservé à l'enfant sans écran.

» Proposer toujours la même routine :

- Faire un câlin, le doudou est important, lire une histoire même au tout petit, mettre une musique douce, à vous d'inventer...

PENDANT LE SOMMEIL

» S'il y a un biberon à disposition de l'enfant :

- Le remplir seulement d'eau non sucrée.

» L'enfant peut se reveiller :

- Ce n'est pas anormal, il n'a pas forcément faim ou besoin de quelque chose.
- Pour favoriser l'endormissement, le rassurer et renouveler la routine (en entier).

Pourquoi ?

Saviez-vous qu'un bon sommeil favorise le bon développement de l'enfant (cerveau, apprentissages) ?

- **CYCLES DE SOMMEIL**

Une nuit est composée de plusieurs cycles de sommeil entre lesquels l'enfant peut se réveiller.

- **TEMPS DE SOMMEIL**

Préserver le temps de sommeil de l'enfant est primordial. Il est par exemple de 12 à 15 heures par 24 heures à douze mois.

Diminuer les temps de sommeil dans la journée (siestes) ne facilitera pas le sommeil de la nuit, bien au contraire. L'enfant sera plus agité et dormira moins bien.



Les Maisons Départementales des Solidarités (MDS)

Trouver les cartes chez nos partenaires
et dans les Maisons départementales des solidarités de la Charente.



PÔLE SOLIDARITÉS

Protection maternelle et infantile de la Charente

15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême

05 16 09 50 70

Plus d'informations sur
www.lacharente.fr
Retrouvez-nous sur les
réseaux sociaux

