

Le sommeil du nourrisson

ou dormir comme un bébé



Le sommeil du nourrisson



Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos... pour ses parents !

Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte, et il faut du temps - et beaucoup de patience - pour que tout se mette en place.

Le sommeil se conjugue et se décline en fonction de l'âge et de l'environnement. Les écueils sont nombreux. Mais les problèmes du sommeil du nourrisson ne sont pas une fatalité.

Le bon sommeil s'apprend aussi. Et ce petit guide vous permettra, nous l'espérons, de mieux connaître l'organisation du sommeil dans les premiers mois de la vie.

Observez votre enfant pour mieux le comprendre.

S'il est unique, il est aussi comme les autres bébés : il a besoin de stabilité, de sérénité et de tendresse pour sa sécurité et son bien être qui vont favoriser l'installation correcte de ses rythmes de sommeil.

Aucun parent n'est parfait ! Et le monde dans lequel nous vivons ne nous aide pas beaucoup. Comptez cependant sur votre intuition et votre savoir faire et n'hésitez pas à demander conseil !