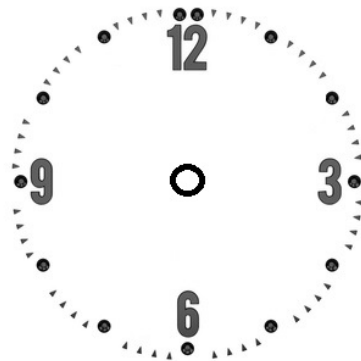


# Ma routine du coucher



*L'heure de mon dodo*



*Je prends un bain*



*Je mets mon pyjama*



*Je me brosse les dents*



*Je passe aux toilettes*



*Je bois une goutte d'eau*



*Je lis une histoire*



*On fait des gros câlins*



*Et hop !  
Au lit ...*



*Bonne nuit  
et à demain !*

© Carine Dejussel - Avec Bébé

## *Importance de la sieste*

*De 0 à 5 mois : 4 à 6 périodes de sommeil dans la journée.*

*Vers 6 mois : une sieste le matin, une en début d'après-midi et une autre en fin d'après-midi.*

*De 9 à 16 mois : une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi.*

*À partir de 18 mois : une sieste en début d'après-midi.*

*Entre 2 et 3 ans : une sieste d'au moins 2 heures, immédiatement après le repas du midi.*

*Entre 4 et 5 ans : une période de repos, même sans dormir, d'au moins 45 minutes.*

## *Les alliés du dodo*

*Horaires réguliers*

*Instaurer des limites fermes*

*Dormir c'est important*

*Jouer dehors*

