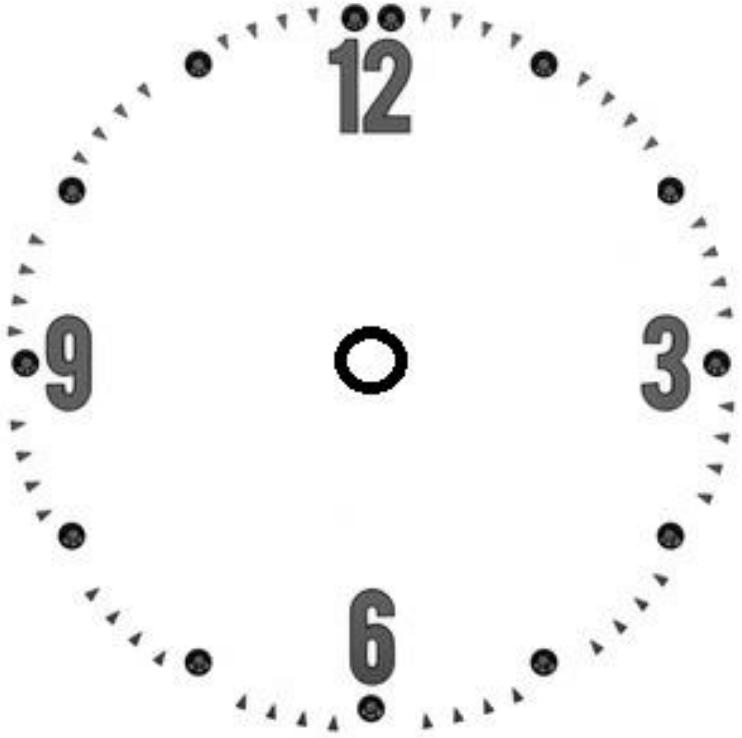
Ma routine du coucher

L'heure de mon dodo



Je prends un bain

Je mets mon pyjama

Je me brosse les dents

Je passe aux toilettes

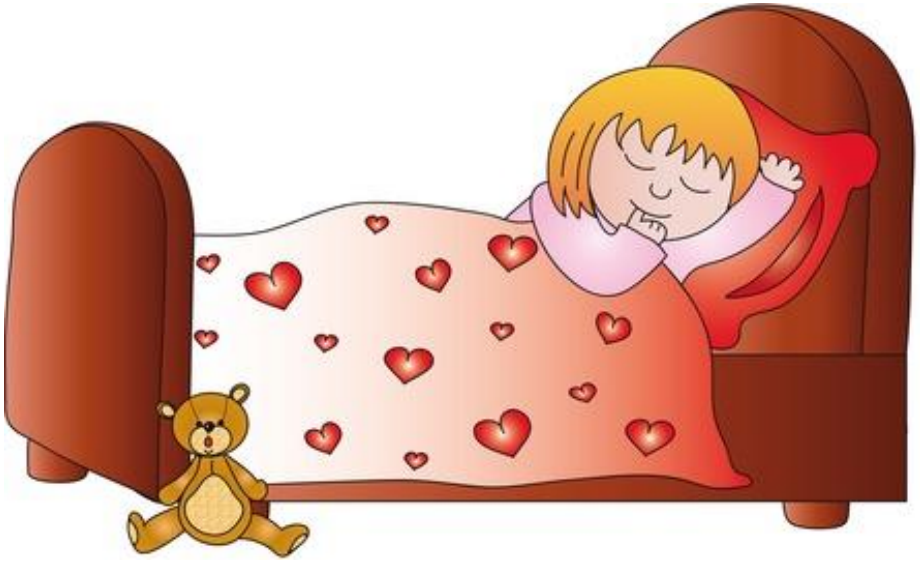
Je bois une goutte d'eau

Je lis une histoire

On fait des gros câlins

Et hop !

Au lit ...



Bonne nuit

et à demain !

© Carine Grimm - 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