



Mini-guide : les courtes siestes

Pourquoi elles arrivent et comment y remédier
(sans y passer tes journées)





Ah, les courtes siestes...

Tu viens à peine de t'asseoir avec ton café que *bam...* bébé est réveillé.

Les siestes de 23 minutes, les siestes dans la poussette, ou le réveil en pleurs après une demi-heure : si ça te parle, tu n'es pas seule.

👉 Ce guide va t'aider à :

- Comprendre pourquoi les siestes sont courtes
- Ajuster ton horaire sans virer folle
- Et savoir **quand c'est le moment d'aller chercher de l'aide plus ciblée**



Ce guide est pour toi si :

- ✓ Les journées sont imprévisibles
- ✓ Les siestes durent moins de 40 minutes (*quand elles arrivent...*)
- ✓ Tu veux mieux organiser tes journées avec ton mini



Tu veux un horaire clair pour savoir quand coucher ton enfant ?

Réserve ton horaire magique sur demande ici : www.petitsdormeurs.com/horaire

Ce guide n'est PAS pour toi si...

- ✗ Tu veux des conseils 100 % personnalisés (*ça, c'est ma job en consultation*)
- ✗ Tu espères une solution instantanée aux réveils nocturnes
- ✗ Tu veux travailler l'autonomie au sommeil maintenant

➔ Si c'est ton cas, réserve ton appel gratuit ici :
petitsdormeurs.com/forfaits

Pourquoi les siestes sont-elles si courtes ?

La plupart des bébés passent par cette "phase"... c'est un mélange de biologie, de rythme, et parfois de petits détails dans l'environnement.

Dans les prochaines pages, je t'énumère les causes les plus fréquentes !

1. Pas assez de pression de sommeil

Bébé n'a pas été éveillé assez longtemps = pas assez fatigué pour dormir plus qu'un seul cycle.

➔ Utilise **mon tableau des temps d'éveil gratuit** pour vérifier si c'est le cas :

<https://www.petitsdormeurs.com/product-page/freebie-mini-guide-des-horaires-magique-de-sommeil>

2. Mauvais timing de sieste

Trop tôt ? Trop tard ? Une sieste mal placée peut être trop légère et se terminer après un seul cycle.

🧠 En consultation, je t'aide à trouver le moment optimal pour chaque dodo (*et à le garder flexible selon ton enfant*).

3. L'environnement

Chambre trop claire, température trop chaude, bruit inattendu = sieste écourtée.

💡 *Vérifie l'obscurité complète (tu ne devrais pas voir ta main tendue), et considère un bruit blanc constant.*

4. L'apprentissage en cours

Beaucoup de bébés ne savent pas encore enchaîner deux cycles. C'est normal, mais ça peut se travailler !

👉 *C'est une des choses qu'on adresse ensemble dans un plan personnalisé si les siestes demeurent difficiles.*

Que faire après une courte sieste ?

Voici tes options selon la durée :

- Si la sieste a terminé 0-30 min avant l'heure prévue → garde la routine prévue
- Si elle a terminé 30-45 min avant → avance la prochaine sieste ou le coucher de 15 min
- Si elle a terminé 45-60 min avant → avance de 30 min
- Si elle a duré moins de 20 min ou a été sautée → avance d'environ 1h

 *Ces ajustements sont importants pour garder la pression de sommeil équilibrée et éviter une accumulation de fatigue.*

 Conseil bonus : utilise la règle du 12h

➡ Essaie que l'heure du coucher soit environ 12 à 13h après le réveil du matin

➡ Garde l'heure de réveil relativement stable tous les jours

👉 Tu peux t'appuyer sur mon horaire magique pour équilibrer tout ça ici :
www.petitsdormeurs.com/horaire



Sommeil total recommandé (repères par âge)

Âge	Sommeil total recommandé (24h)
4 à 7 mois	14 à 16 heures
7 à 9 mois	13,5 à 15 heures
9 à 12 mois	13 à 14 heures
14 à 18 mois	12,5 à 14 heures



Quand c'est le temps de me consulter

Si malgré tous tes ajustements :

- Les siestes restent ultra courtes
- Ton enfant se réveille encore 2-3 fois la nuit
- Tu n'arrives pas à établir une routine de jour stable

👉 *Tu n'as pas besoin de rester dans le flou :
Réserve ton appel gratuit ici pour qu'on discute ensemble de
comment créer un plan réaliste et personnalisé pour ta famille :
www.petitsdormeurs.com/forfaits*