

# Mini-Guide :

comprendre et gérer les  
courtes siestes



# Comprendre et gérer les courtes siestes

Ah, les courtes siestes... Ces petites pauses-éclair qui laissent à peine le temps de souffler.

Pas de panique, ce guide est là pour t'aider à transformer ces mini-siestes en repos plus réparateurs, tout en amenant un peu d'ordre dans vos journées !

## Ce guide est fait pour toi si :

- Tu ne parviens pas à trouver un rythme stable pour ton enfant.
- Les journées te semblent imprévisibles et irrégulières.
- Les endormissements pour les siestes et/ou le soir sont longs et difficiles.
- Les siestes durent souvent moins de 30-40 minutes et perturbent toute l'organisation.
- L'endormissement du soir devient interminable après une journée chaotique.
- Tu as du mal à anticiper ou organiser les journées du lendemain.
- Tu veux mettre en place une journée type mais ne sais pas par où commencer.

## Ce guide **n'est pas fait pour toi si :**

- Tu cherches des conseils totalement personnalisés (un accompagnement sur mesure est souvent indispensable pour des situations complexes).
- Tu souhaites décrypter les signes de fatigue de ton enfant : chaque enfant exprime ces signes différemment, et cela demande une observation fine.
- Tu espères une solution immédiate pour arrêter les réveils nocturnes liés à l'alimentation.
- Tu veux des rituels détaillés pour encourager l'autonomie au sommeil. Ce guide te donnera des bases, mais pas de rituels spécifiques.

## **Pourquoi** les siestes sont-elles courtes ?

Les courtes siestes sont souvent dues à des cycles de sommeil non consolidés. Chez les bébés, chaque cycle de sommeil dure environ 45 à 120 minutes (*dépendant du stade de développement*). Si ton enfant ne parvient pas à enchaîner ces cycles, il se réveille prématurément.

Voici quelques causes fréquentes :

### **1. Une pression de sommeil insuffisante :**

Si ton bébé n'a pas assez bougé ou été éveillé, il pourrait ne pas être suffisamment fatigué pour une sieste plus longue.

## **Pourquoi** les siestes sont-elles courtes ?

### **2. Un mauvais timing :**

Les siestes trop tardives ou trop rapprochées peuvent entraîner un sommeil léger et interrompu.

### **3. Un environnement non propice :**

La lumière, les bruits, la température ou une atmosphère trop stimulante peuvent perturber son sommeil.

### **4. Un apprentissage en cours :**

Les bébés doivent apprendre à se rendormir après un cycle. Ça demande du temps et parfois un petit coup de pouce.

## **Comment réagir** après une courte sieste ?

En cas de sieste plus courte que prévu, voici des ajustements pratiques pour maintenir un équilibre dans la journée :

- **Si la sieste se termine 0-30 minutes avant l'heure idéale :** Garde l'heure habituelle du coucher ou de la prochaine sieste.
- **Si elle se termine 30-45 minutes avant :** Avance l'heure de coucher de 15 minutes.
- **Si elle se termine 45-60 minutes avant :** Avance de 30 minutes.
- **Si la sieste est complètement sautée ou dure moins de 20 minutes :** Avance l'heure de coucher ou de la prochaine sieste d'une heure.

# Pourquoi

## “couper le temps en deux”?

- Maintien d'un schéma de sommeil cohérent.
- Évite un coucher trop tôt et des réveils trop matinaux.
- Aide à maintenir l'équilibre de la pression de sommeil.
- Encourage la consolidation des siestes.

## Conseils supplémentaires :

- Garde l'heure de réveil du matin constante.
- Le coucher peut se faire 12-13 heures après le réveil.

*(Si l'heure de coucher avancée dépasse de 45-60 minutes la durée d'éveil habituelle, envisage une sieste supplémentaire.)*

L'ajustement est valable pour les siestes dans la journée et l'heure du coucher le soir.

# Combien de sommeil pour mon enfant ?

Les besoins varient selon l'âge.

Voici des repères pour une journée complète (24h) :

- **4 à 7 mois** : 14-16 heures.
- **7 à 9 mois** : 13,5-15 heures.
- **9 à 12 mois** : 13-14 heures.
- **14 à 18 mois** : 12,5-14 heures.

## Quand consulter pour un accompagnement personnalisé ?

Si tu sens que malgré tous ces ajustements, les journées restent chaotiques, ou que les réveils nocturnes et les courtes siestes persistent, un plan personnalisé pourrait être la clé.

👉 Un plan 100 % adapté à ton enfant et à ta réalité familiale est à portée de main. Ensemble, on pourra :

- Ajuster les horaires et les siestes en fonction des besoins spécifiques de ton enfant.
- Trouver des stratégies pour consolider ses cycles de sommeil.
- Offrir à ton enfant (*et à toi !*) des nuits et des siestes plus réparatrices.

☎ Prends rendez-vous dès aujourd'hui pour une consultation personnalisée !