

# Mini-guide des horaires magiques de sommeil



# **Pourquoi** l'horaire magique **est essentiel ?**

Les bébés et les tout-petits ont besoin de structure pour réguler leur rythme biologique et assurer un sommeil réparateur.

Ce guide te fournit des indications précieuses pour organiser les journées de ton enfant en respectant ses besoins en sommeil et ses temps d'éveil.

## **Ce guide** est fait pour toi si :

- Tu ne parviens pas à trouver un rythme stable pour ton enfant.
- Les journées semblent imprévisibles et irrégulières.
- Les endormissements sont longs et difficiles.
- Les siestes sont trop courtes ou sporadiques.
- Les couchers du soir sont interminables.
- Tu cherches à organiser des journées cohérentes pour faciliter la planification.

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

- Tu as besoin de conseils entièrement personnalisés.
- Tu espères une solution immédiate pour les réveils nocturnes ou les phases d'alimentation.
- Tu recherches des rituels précis pour développer l'autonomie de ton enfant au coucher.

Pour ces cas, **un accompagnement personnalisé est essentiel !**

## **Comprendre** les temps d'éveil

Le temps d'éveil est le temps écoulé entre le moment où ton enfant se réveille et celui où il est prêt à retourner au lit.

Respecter ces fenêtres de temps appropriées selon l'âge de ton enfant permet d'éviter la fatigue accumulée et d'encourager des endormissements plus faciles.

# Voici un **tableau adapté** selon **l'âge de ton enfant :**

Âge	Temps d'éveil moyen	Sommeil total recommandé	Nombre de siestes
0-9 semaines	45 min à 1h	16-20 heures	4-8 siestes
10-12 semaines	1h à 1h15	16-18 heures	4-5 siestes
3-4 mois	1h15 à 1h30	15-17 heures	3-4 siestes
5-6 mois	1h45 à 2h	14-16 heures	3 siestes
7-9 mois	2h à 2h30	13-15 heures	3 siestes
7-9 mois	2h30 à 3h	13-15 heures	2 siestes
9-10 mois	2h45 à 3h	13-15 heures	2 siestes

# Voici un **tableau adapté** selon **l'âge de ton enfant :**

Âge	Temps d'éveil moyen	Sommeil total recommandé	Nombre de siestes
10-12 mois	3h à 3h15	13-14 heures	2 siestes
12-13 Mois	3h15 à 3h30	13-14 heures	2 siestes
14-18 Mois	3h30 à 4h	12h30 à 14 heures	2 siestes
14-18 Mois	4h à 5h	12h30 à 14 heures	1 sieste
18 mois - 3 ans	5h à 6h	12h30 à 14 heures	1 sieste
4-5 ans	Généralement plus de siestes	12-13 heures	1 ou pas de sieste

## Conseil pratique :

Une fois que ton enfant passe à 1 ou 2 siestes, privilégie une routine basée sur l'horloge et non sur les signes de fatigue.

# Besoin d'une approche personnalisée ?

Chaque enfant est unique, et parfois, un guide ne suffit pas pour résoudre toutes les problématiques de sommeil.

Si tu veux :

- Un plan précis adapté à ton enfant,
- Ajuster les horaires en fonction de ses besoins spécifiques,
- Obtenir des outils pour l'aider à s'endormir de façon autonome,

👉 Réserve une consultation dès maintenant ! Je t'aiderai à transformer les nuits et journées de ton enfant en une routine prévisible et apaisante.

➔ **Clique ici**

