

ET SI VOTRE BÉBÉ AVAIT BESOIN DE PLUS DE SOMMEIL ?

Repérons les signes possibles d'un manque de sommeil

SIGNES PHYSIQUES



Bébé a l'air
fatigué



Bébé mange moins
que d'habitude



Bébé est plus lent
dans ses mouvements



Bébé ronfle souvent



Bébé baille souvent



Bébé s'endort
souvent dans la journée

NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL RECOMMANDÉ PAR JOUR

Ces chiffres incluent le sommeil de nuit et les siestes



0-3 mois **14-17h**



4-11 mois **12-16h**



12-18 mois **11-14h**



2-3 ans **10-13h**

COMPORTEMENT ET HUMEUR DE BÉBÉ

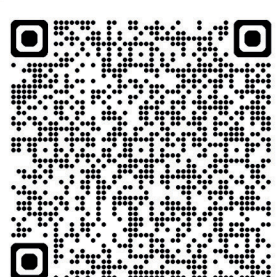


Bébé a du mal
à se calmer



Bébé pleure ou s'énerve
plus facilement

Scannez-moi



Si vous avez des doutes,
parlez-en à un professionnel de santé