

COMMENT AIDER VOTRE BÉBÉ À BIEN DORMIR ?

Accompagnons nos enfants
pas à pas vers des nuits sereines



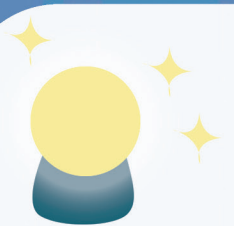
Créer un environnement favorable au sommeil

- Chambre calme, aérée et confortable
- Rideaux et/ou volets tirés...



Privilégier des activités calmes avant le coucher

- Lecture, comptines, jeux tranquilles
- Pas d'écran : tablette, TV, téléphone...



Encourager l'endormissement autonome

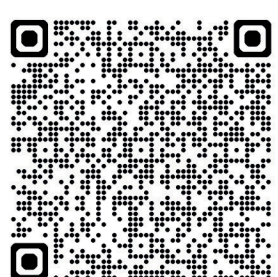
- La veilleuse
- Le doudou
- La tétine
- La musique douce...



Instaurer un rituel de coucher à heure régulière

- Le bain ou la douche
- Le dîner
- Des activités calmes
- Une heure de coucher

Scannez-moi



Si vous avez besoin de plus
d'informations