

LES 4 CLÉS POUR AIDER BÉBÉ À BIEN DORMIR

z
z
z



Un endroit paisible

- ☐ Chambre calme et aérée
- ☐ Rideaux/volets fermés
- ☐ Protection contre les moustiques adaptée au bébé



La même routine chaque soir

- ☐ Bain/douche, brossage des dents
- ☐ Dîner au calme
- ☐ Heure de coucher régulière



Quelques astuces pour s'endormir seul

- ☐ Veilleuse
- ☐ Doudou / tétine
- ☐ Musique douce si besoin



Un moment calme avant le coucher

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