APPRENDRE À DORMIR

Naître et Grandir: Le sommeil de bébé

Révision scientifique : Evelyne Touchette, Ph. D., professeure-chercheuse experte en sommeil

Autres notes :

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Ce texte est tiré du site Naitre et Grandir.

Date : 29 septembre 2023



Photo de Bastien Jaillot sur Unsplash

Cette **fiche de Naître et Grandir** présente les **réalités du sommeil des bébés de 0 à 12 mois par tranche d'âge.**

Les besoins en sommeil, l'évolution du sommeil, le fameux «faire ses nuits» et les éveils nocturnes y sont abordés.

Vous y trouverez aussi des conseils sur comment créer un environnement à la fois favorable au sommeil, par exemple en instaurant une routine et sécuritaire pour votre bébé qui inclut les aménagements du sommeil tel que le cododo.

Pour poursuivre votre lecture sur le site de Naitre et Grandir, c'est par ici:

- Le sommeil entre 0 et 3 mois
- Le sommeil entre 3 et 6 mois
- Le sommeil entre 6 et 12 mois

- À retenir