



**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 [Naître 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 Naître 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](#)

naître
ET grandir