

# Le sommeil

## DU BÉBÉ

Bébé dort en fonction de ses besoins et son sommeil n'est malheureusement pas calé sur le même rythme que ses parents ! Normal, un nouveau-né ne fait pas la différence entre le jour et la nuit dans son premier mois de vie.

### HEURES DE SOMMEIL QUOTIDIENNES MOYENNES :

- Première semaine de vie : bébé dort jusqu'à 20 heures sur 24 (2 à 4 heures à la fois).
- À 1 mois : son sommeil varie entre 16 et 20 heures. Ses périodes d'éveil peuvent être de 2 à 3 heures à la fois (surtout entre 17 h et 22 h).
- De 2 à 6 mois : 14 à 16 heures par jour.
- De 9 à 12 mois : 12 à 14 heures par jour.

Bien sûr, chaque nourrisson est différent. Les gourmands se réveillent essentiellement pour boire, d'autres peuvent rester éveillés sur de plus longues périodes. Il faut savoir que les bébés allaités tendent à se réveiller toutes les deux heures pour prendre le sein.



---

*Parents, tenez bon ! Chaque nuit passée (même la plus difficile) est un pas de plus vers un rythme de sommeil plus adapté au vôtre.*

---