

**Observations des rythmes et habitudes de sommeil  
et de l'alimentation de mon bébé**



Prénom :

Age et poids de bébé :

Bébé dort :

Jour / date	Heure de réveil	Horaires siestes	Conditions d'endormissement	Tétées Biberons Repas (temps, quantités, horaires)	Nuit	Conditions d'endormissement et de ré endormissement	Remarques diverses : humeur, pleurs, mode de garde ...

**Observations des rythmes et habitudes de sommeil  
et de l'alimentation de mon bébé (exemple pré-rempli)**



Prénom : Lilas

Age et poids de bébé : 4 mois – 6,1kg

Bébé dort : dans son lit, dans sa chambre

Jour / date	Heure de réveil	Horaires siestes	Conditions d'endormissement	Tétées Biberons Repas (temps, quantités, horaires)	Nuit	Conditions d'endormissement et de ré endormissement	Remarques diverses : humeur, pleurs, mode de garde ...
Jour 1 21/02	7h05  (en pleurs)	9h30 =>10h  14h=>15h  17h=>17h30	Au sein  Bercée  En écharpe	7h10 tétée 20 minutes  9h20 tétée 10 minutes  12h biberon 180ml + purée de légumes  16h biberon 150ml + compte  19h : tétée 30 minutes	20h  réveils : 2h20 4h10 7h05	Au sein  bercée au sein	Chez l'assistante maternelle dans l'après-midi  Beaucoup de pleurs