

Chaque âge son besoin en siestes et sommeil nocturne.

Voici un tableau qui vous permettra de savoir si votre enfant a suffisamment de repos :

<i>Tranche d'âge</i>	<i>Sommeil de nuit</i>	<i>Siestes</i>	<i>Temps d'éveil</i>
<i>0-8 semaines</i>	De 8 à 10h avec quelques réveils pour boire	Rythme aléatoire de siestes boires toutes les 2-3 heures (total de 8 à 10h de sieste)	Moins d'une heure
<i>8 à 16 semaines</i>	De 9 à 12h avec quelques réveils pour boire	Rythme aléatoire, plus elles sont courtes plus il y en a	1h à 1h15 maximum
<i>4 à 8 mois</i>	11 à 12 heures avec un boire conservé jusqu'à 6 kg	<u>3 siestes</u> 1 matin, 1 après-midi, 1 fin d'après midi (total 4 à 5h / jour)	1h15 à 2h d'éveil entre chaque siestes
<i>Transition de 3 à 2 siestes</i>			
<i>9 à 16-17 mois</i>	11 à 12 heures	<u>2 siestes</u> : 1 le matin et 1 l'après midi (total 3,5h)	
<i>Transition de 2 à 1 sieste, après le déjeuner</i>			
<i>18 à 30 mois</i>	10 à 12 heures	<u>1 sieste</u> de 2h à 2,5h qui diminue progressivement	
<i>3 à 5 ans</i>	10 à 12 heures	<u>1 sieste</u> d'1h30 qui diminue progressivement puis un temps calme	

Copyright : Marianne BERTREL

Les temps d'éveil ne sont pas un objectif à atteindre mais bien un maximum.

Seulement 5% de la population forment ce qu'on appelle les « petits dormeurs », un bébé qui dort peu n'en est pas forcément un. Il aura sûrement juste besoin d'un petit coup de pouce de votre part pour effacer une dette de sommeil.

