

LE TOUT P'TIT JOURNAL

LE SOMMEIL



QUELQUES INFOS...

PARUTION TOUS LES TROIS MOIS LE « TOUT PETIT JOURNAL » PROPOSERA DES THÈMES EN LIEN AVEC LA PRISE EN CHARGE DU TOUT PETIT. ALIMENTATION, SOMMEIL, ACTIVITÉS...

DORMIR SUFFISAMMENT PERMET À VOTRE ENFANT :

DE BIEN SE DÉVELOPPER SUR LE PLAN PHYSIQUE

DE RENFORCER SES APPRENTISSAGES

DE MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

D'ÊTRE EN FORME PENDANT LA JOURNÉE

DE RENFORCER SES CAPACITÉS DE MÉMORISATION

DE SE CONCENTRER D'AVANTAGE ET PLUS LONGTEMPS

DE SECRÉTER L'HORMONE DE CROISSANCE: LE CORTISOL, ET DE L'INSULINE.

DE RENOUELER SES CELLULES

DE RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE



LES SIGNES DE FATIGUE

BAILLEMENTS

YEUX FROTÉS AVEC INSISTANCE

POUCE SUCOTÉ

IRRITABILITÉ

BESOIN PRESSANT DE SON DOUDOU OU TÊTE

TANT DE SIGNAUX QUI PERMETTENT À NOS ÉQUIPES (EN PLUS DE LA CONNAISSANCE DU RYTHME DE CHAQUE ENFANT) D'INVITER LES ENFANTS AU SOMMEIL AU MOMENT OPPORTUN.

QUELQUES CHIFFRES...

SELON UNE ENQUÊTE PUBLIÉE EN MARS 2009 RÉALISÉE PAR L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE 43% DES PARENTS SOUS ESTIMENT LE BESOIN DE LEUR ENFANT.



LES DURÉES DE SOMMEIL RECOMMANDÉES

AVANT 3 MOIS: 14
À 17H PAR JOUR

ENTRE 4 ET 11
MOIS: 12 À 15H PAR
JOUR

ENTRE 1 ET 2 ANS:
11 À 14H PAR JOUR

ENTRE 3 ET 5 ANS:
10 À 13H PAR JOUR

ENTRE 6 ET 13 ANS:
9 A 11H PAR JOUR



TRUCS ET ASTUCES...

PRÉVOIR UN DOUDOU AVEC L'ODEUR DE MAMAN

RITUALISER LE COUCHER (HISTOIRE, CÂLINS..)

INSTALLER BEBE DANS UNE TURBULETTE
DOUDOU / TETINE

PROPOSER DE LA MUSIQUE DOUCE

TEMPERATURE DE LA CHAMBRE ENTRE 18 ET 20°

BERCER BEBE

CERTAINS BÉBÉS DORMENT MIEUX AVEC UN
BRUIT "DE FOND"



BERCEUSES DU SOIR...



Petite étoile

**Brille, brille petite étoile
Dans la nuit qui se dévoile
Tout là-haut au firmament
Tu scintilles comme un diamant
Brille, brille petite étoile
Veille sur ceux qui dorment en bas**

Fermes tes yeux...

Notre terre s'endort
Sous les yeux des étoiles
Le soleil est fatigué
Il est parti se coucher
Seul le chat sur le toit
Joue aux ombres chinoises
L'araignée éveillée
File un rêve argenté

Une question ?

**N'hésitez pas à nous contacter au
06.98.23.71.81
ou par mail
claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.fr**



**Claire Robert-Leyval
IDE Pôle Petite Enfance**

