





# AGENDA DE SOMMEIL



DATE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	OBSERVATIONS	
Jour 1:																											
Jour 2:																											
Jour 3:																											
Jour 4:																											
Jour 5:																											
Jour 6:																											
Jour 7:																											
Jour 8:																											
Jour 9:																											
Jour 10:																											

DATE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	OBSERVATIONS
Jour 1: 17/01/2024		R				R					S		A B s	S			B S						R	R		3 siestes, dernier temps d'éveil + long
Jour 2: 18/01/2024		RB				RB		R 			B S			B S	S			B C				R				5 réveils, 2 tétées, 2 siestes

# AGENDA DE SOMMEIL



## Fonctionnement





Remplissez l'agenda en vous fiant aux heures proposées en haut du tableau (de 0h - minuit) à 24h (minuit le jour suivant) sur 4 à 7 jours.

Notez-y les périodes de sommeil nocturne, les siestes, l'heure du lever, l'heure du coucher, les prises alimentaires solides, les prises de lait, les temps calmes et les réveils nocturnes ainsi que leur durée. Vous pouvez également y noter les activités, les routines quotidiennes (lever, coucher, autres) ainsi que tout ce qui vous semble pertinent et qui a une place régulière dans l'emploi du temps de votre enfant.

L'objectif est de vous permettre, visuellement, d'observer la régularité du rythme (veille/sommeil) de votre bébé, ainsi que la répartition de sa journée et d'observer si elle semble adaptée à son âge (nombre de siestes, amplitude de journée etc.)

Gardez à l'esprit que l'objectif est de rendre régulière sa journée afin d'aider son organisme à mieux se réguler et ainsi à mieux dormir.

Attention: régularité ne veut pas dire rigidité. L'important est avant tout de limiter les grandes variations d'un jour à l'autre (éviter un réveil à 6h et une sieste à 8h un jour puis un réveil à 8h le lendemain avec une sieste à 10h30 par exemple)

DATE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	OBSERVATIONS	
Jour 1: 17/01/2024		R				R					S		A	B	S	S		B	S					R	R	3 siestes, dernier temps d'éveil + long	
Jour 2: 18/01/2024		RB				RB		R			B	S			B	S	S		B	C		B			R		5 réveils, 2 tétées, 2 siestes



Lever



Coucher

R Réveil nocturne

B Biberon/tétée

S Sieste

C Temps calme

 Sommeil nocturne

A Alimentation solide



## Interprétation

L'objectif de l'agenda de sommeil est de vous aider à trouver la régularité et la cohérence nécessaires à un rythme adapté.

### Pour ce faire, observez:

- L'heure du réveil le matin:

Est-elle plutôt régulière (à +/- 30 mins). Si non, pouvez-vous la rendre plus cohérente sur la semaine?

-Le 1er temps d'éveil et la 1ère sieste:

Le 1er temps d'éveil et de fait l'heure de la 1ère sieste de la journée sont-ils plutôt réguliers d'un jour à l'autre?

-Les temps d'éveil suivants sont-ils adaptés à la durée des siestes?

Une sieste d'un cycle (30/50mins) sera plutôt suivie d'un temps d'éveil similaire au premier de la journée tandis que si la sieste est plus longue (2 cycles et + soit 1h et +), vous pouvez alors étirer le temps d'éveil suivant.

-L'heure des repas:

Les repas solides et les prises alimentaires hors tétées sont-ils donnés plutôt à heure fixe ou en fonction du rythme de bébé? Par exemple, l'heure du repas du midi est-elle toujours autour de midi indépendamment de l'heure des siestes ou est-elle plutôt calée sur le temps d'éveil (45 mins avant le coucher de la sieste par exemple quelle que soit l'heure de la sieste)?

Aucune approche n'est meilleure que l'autre, cela dépend avant tout de ce qui semble convenir à bébé. L'important est de donner à manger à bébé entre 30 mins et 1h avant le coucher (sieste et coucher du soir) pour éviter les inconforts digestifs liés à une mise au lit trop rapide, tout en surfant sur un début de digestion, ce qui peut favoriser la détente et la somnolence nécessaires à l'endormissement.

-Les activités:

Y-a-t il une régularité des activités ou sont-elles proposées de façon anarchique à bébé? Semble-t-il assez se dépenser en journée, sort-il à l'extérieur au moins une fois par jour, etc. Les temps d'éveil sont-ils adaptés au niveau d'activité proposé?

# AGENDA DE SOMMEIL







## Exemple

Dans l'exemple ci-dessous, on remarque que les heures du lever, des siestes et du coucher sont variables de près d'une heure d'un jour à l'autre

On observe également que le nombre de siestes diffère bien que leur durée soit plutôt stable, tout comme l'amplitude de journée (durée entre le lever et le coucher) et les heures de repas

Les réveils nocturnes sont relativement fréquents mais le bébé se rendort rapidement (bébé de 9 mois potentiellement en pleine angoisse de séparation)

Sans être exhaustifs, tous ces éléments sont autant de facteurs sur lesquels on peut jouer afin de régulariser le rythme de bébé, limiter les excès de fatigue liés à une irrégularité (et de fait le niveau de cortisol) et ainsi réduire le nombre de réveils nocturnes

DATE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	OBSERVATIONS
Jour 1: 17/01/2024		R				R					S		A B S	S				B S						R	R	3 siestes, dernier temps d'éveil + long
Jour 2: 18/01/2024		RB				RB		R			B S			B S	S			B C			B			R		5 réveils, 2 tétées, 2 siestes



Lever



Coucher

R Réveil nocturne

B Biberon/tétée

S Sieste

C Temps calme

 Sommeil nocturne

A Alimentation solide

# RAPPEL DES INFOS'DODO



## INFOS GENERALES:

- Amplitude de journée: environ 13h
- Heure physiologique de lever: entre 6h et 8h environ
- Heure physiologique de coucher: entre 18h et 21h30

### BEBE 4-7 MOIS

Sieste: entre 40 mins et 2h30  
Cycle de sommeil: 30-50 mins environ  
Nombre de siestes: 3 ou 4

Temps d'éveil moyens: entre 1h (matin) et 2h30 environ avec des temps d'éveil qui augmentent au fil de la journée (si siestes de 2 cycles et + soit 1h et +), ou sont relativement stables

On évite le réveil de la sieste après 18h pour laisser suffisamment de temps entre le réveil et le coucher du soir

### BEBE 7 - 10 MOIS

Sieste: entre 40 mins et 2h30/3h  
Cycle de sommeil: 40-70 mins environ  
Passage de 3 à 2 siestes

Temps d'éveil moyens: entre 1h30 et 3h environ avec des temps d'éveil qui augmentent au fil de la journée (si siestes de 2 cycles et + soit 1h et +) ou sont relativement stables

On évite le réveil de la sieste après 17h30 pour laisser suffisamment de temps entre le réveil et le coucher du soir

### BEBE 10-12 MOIS

Sieste: entre 40 mins et 2h30  
Cycle de sommeil: 40-70 mins environ

Nombre de siestes: 2 siestes

Temps d'éveil moyens: entre 1h30 et 3h30 environ avec des temps d'éveil qui augmentent au fil de la journée

On évite le réveil de la sieste après 17h pour laisser suffisamment de temps entre le réveil et le coucher du soir

### BEBE 12-18 MOIS

Sieste: entre 40 mins et 2h30  
Cycle de sommeil: 40-70 mins environ

Nombre de siestes: 1 ou 2 siestes

Temps d'éveil moyens: entre 2h et 5h environ avec des temps d'éveil qui augmentent au fil de la journée

On évite le réveil de la sieste après 16h30 pour laisser suffisamment de temps entre le réveil et le coucher du soir