

0 à 3 mois

Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **16 à 20 heures** de sommeil par jour, **réparties** entre **le jour et la nuit**.
- ✓ Les périodes de sommeil sont généralement courtes, de 2 à 4 heures à la fois.

Rythmes Biologiques :

- ✓ Les bébés n'ont pas encore de rythme circadien bien défini. Leur sommeil est régulé principalement par des besoins physiologiques comme **la faim, la douleur ou l'inconfort**.
- ✓ Il est normal qu'ils se réveillent fréquemment, de jour comme de nuit.

De 3 à 6 mois

Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **12 à 16 heures** de sommeil par jour, avec des périodes de **sommeil nocturne** allant de **6 à 8 heures**, et des **siestes de 1 à 2 heures** en journée.
- ✓ La nuit, le bébé commence à dormir plus longtemps, avec 1 ou 2 réveils pour les tétées ou les câlins.

Rythmes Biologiques :

- ✓ Les rythmes circadiens commencent à se mettre en place, et le bébé fait de **plus longues nuits**.
- ✓ Les horaires de sommeil commencent à se stabiliser, bien que l'enfant puisse encore avoir des réveils nocturnes.

De 12 à 24 mois (1-2 ans)

Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **12 à 15 heures** de sommeil par jour.
- ✓ **Les nuits** peuvent durer de **10 à 12 heures**, avec un ou deux réveils pour des besoins physiologiques.
- ✓ **Les siestes** durent **1 à 2 heures**, généralement **2 à 3 fois par jour**.

Rythmes Biologiques :

- ✓ Le rythme de sommeil devient plus régulier, avec une distinction de plus en plus marquée entre le jour et la nuit.
- ✓ La plupart des bébés commencent à faire leurs **nuits complètes**.

De 6 à 12 mois

Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **11 à 14 heures** de sommeil par jour.
- ✓ L'enfant dort généralement de **10 à 12 heures la nuit**, avec **1 à 2 siestes** pendant la journée.
- ✓ Les siestes peuvent commencer à diminuer ou à devenir plus courtes à partir de 18 mois.

Rythmes Biologiques :

- ✓ Les cycles de sommeil sont désormais bien établis, et la majorité des enfants font leurs nuits sans se réveiller.
- ✓ Les horaires de sommeil sont de plus en plus réguliers, avec des horaires fixes de coucher et de lever.

De 2 à 3 ans

Durée de sommeil recommandée :

- ✓ **10 à 13 heures** de sommeil par jour.
- ✓ **10 à 12 heures la nuit**, avec une sieste de **1 à 2 heures l'après-midi** (bien que certains enfants n'aient plus besoin de sieste à cet âge).

Rythmes Biologiques :

- ✓ Les cycles de sommeil sont complètement établis et réguliers.
- ✓ Les siestes deviennent facultatives, bien que beaucoup d'enfants aient encore besoin d'une sieste en début d'après-midi.



Il est recommandé de coucher votre bébé sur le dos, à plat, sur un matelas ferme et de ne pas mettre de couette, couverture, coussin, tour de lit ou peluches dans son lit afin de prévenir le syndrome de mort inattendue du nourrisson. Une fois que votre enfant est assez grand pour se retourner seul, ne le forcez pas à rester sur le dos s'il se retourne dans son sommeil.