

Le rituel du coucher

SA CHAMBRE

Préparation

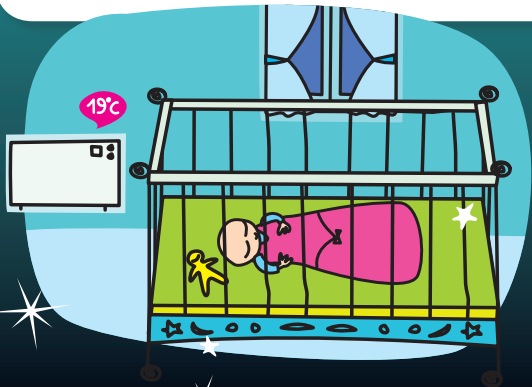
- ★ Un mois avant la naissance tous les travaux de peinture et papier peint sont finis,
- ★ Dès le retour de la maternité, l'enfant dort (dans la mesure du possible) dans SA chambre au calme,
- ★ Les animaux de compagnie n'y ont pas droit de visite.

L'entretien

- ★ Tous les jours la fenêtre est ouverte pendant 10 minutes, même en hiver,
- ★ Un ménage quotidien évite la prolifération des acariens voire des puces,
- ★ La température se situe entre 19 et 20°C (24° au maximum).

Son lit

- ★ Son lit à barreaux est homologué pour éviter toute blessure et n'a pas de tour de lit en tissu,
- ★ Sans oreiller, ni couverture, l'enfant a deux peluches au maximum et son doudou pour dormir.



LE COUCHER

Quand coucher l'enfant ?

- ★ L'horaire du coucher doit être régulier,
- ★ Ne pas attendre que l'enfant soit trop fatigué,
- ★ Laisser 20 minutes au moins entre le dîner et le coucher,
- ★ Le rituel du coucher se limite à 30 minutes,
- ★ Ne cédez pas aux chantages de l'enfant.

La préparation au coucher

- ★ L'enfant est mis en pyjama,
- ★ Sa couche est changée juste avant le coucher,
- ★ La turbulette est adaptée à sa taille,
- ★ Profitez de ce moment pour apaiser l'enfant avec des câlins.

La mise au lit

- ★ L'enfant est couché dans son lit alternativement par l'un des deux parents / conjoints,
- ★ Le biberon ne doit pas accompagner l'enfant dans le lit,
- ★ Les chants, comptines et histoires sont très appréciés,
- ★ L'adulte revient vérifier l'endormissement 10 minutes après être sorti de la chambre.

NE PAS ENDORMIR L'ENFANT :

- ★ dans les bras de l'adulte,
- ★ dans le lit des parents ou sur le canapé (risque de chutes ou d'étouffement).

Les habitudes ont changé : un bébé ne doit pas dormir sur le ventre !