

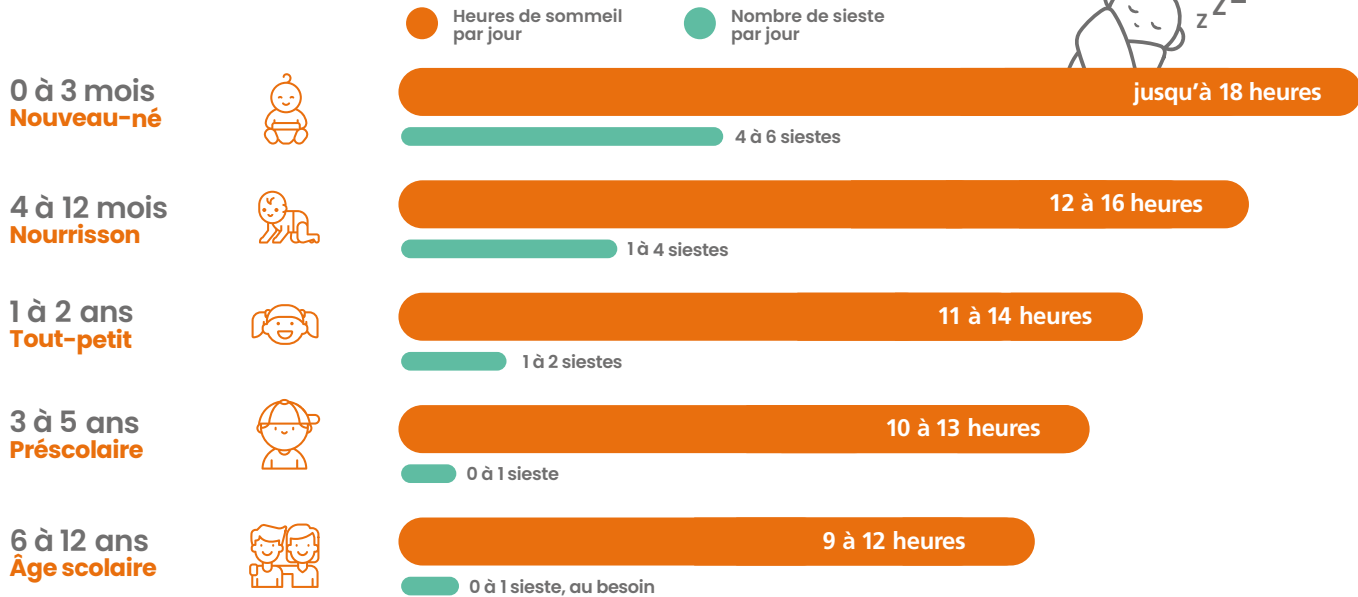
Favoriser le sommeil de mon enfant



Chaque enfant est unique !

Certains enfants ont besoin de davantage de sommeil que d'autres. Mais voici un outil vous permettant de situer approximativement le **besoin de sommeil moyen chez les enfants** selon leur âge.*

Les nouveaux-nés dorment de 3 à 4 heures à la fois



*Source : Société canadienne de Pédiatrie.

Informations à retenir!

En plus des heures de sommeil recommandées, chaque enfant étant différent, Déclic vous invite à faire **confiance aux indices que vous donne votre enfant**. Il se frotte les yeux ? Il baille ? Il devient plus calme ? Fiez-vous à votre instinct de parent et vous saurez qu'il est l'heure d'aller au lit !

Des enfants bien reposés sont mieux disposés à l'apprentissage

Voici 3 trucs et 3 retombées d'un bon sommeil !

Trucs



Éviter les écrans avant le dodo



Instaurer une routine stable
(heure fixe / bain / moment calme / histoire)



Favoriser une alimentation légère

Retombées



Concentration augmentée



Plus d'énergie



Meilleure humeur