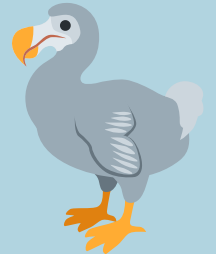




Les bonnes pratiques du dodo

A DESTINATION DES PARENTS POUR FAVORISER LE COUCHER DES ENFANTS



OBSERVER LES SIGNAUX DU SOMMEIL

L'enfant qui se frotte les yeux, qui regarde dans le vide, qui baille, dont l'humeur devient maussade...c'est le bon moment pour aller dormir.

RESPECTER LES HORAIRES DE COUCHER ET DE LEVER

Se lever et se coucher à **heures fixes**, régulières en semaine ET le WE.

De 6 à 12 ans, le besoin de sommeil = entre 9 et 12h.

CREER UN RITUEL DU COUCHER

Par exemple: un horaire, le pipi du soir, le brossage des dents, la lecture d'une histoire adaptée (qui n'invite pas à se poser des questions ou à la peur), le câlin aux doudous, le bisou au parent...Ce rituel doit être **court, sécurisant et calme** afin que l'enfant ne revienne pas dans une phase d'éveil.

BAISSER LES LUMIERES DE LA MAISON

Lumière du jour et Lumières artificielles fortes = pour les activités du jour.

Lumières tamisées = pour inviter au repos et favoriser la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil.

ADAPTER L'ESPACE DODO

Une veilleuse sans halo si besoin, un lit et matelas adaptés à la taille de l'enfant, une température de la pièce à 18 degrés, une déco et organisation de la chambre sécurisantes (ombres qui peuvent effrayer)

ETRE ATTENTIF AUX ASSOCIATIONS

"*File dans ta chambre!*"...La chambre ne devrait pas être un lieu de punition mais un lieu associé au repos, à la sécurité.

L'endormissement dans les bras (ou dans le canapé...): attention l'enfant associe un contexte à son endormissement.

A EVITER : ECRANS, ACTIVITÉS EVEILLANTES, REPAS TROP COPIEURS ET RAPPROCHÉS DE L'HEURE DU COUCHER, BAINS TROP CHAUDS, TELEPHONE PORTABLE DU PARENT DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT

