

## 7 CONSEILS POUR LA SIESTE DU JEUNE ENFANT

**01**

**Horaires réguliers:** Essayez d'instaurer un horaire de sieste régulier pour aider l'enfant à réguler son rythme.



**02**

**Environnement calme et paisible:** Assurez-vous que la chambre est calme, sombre et à température agréable.

zzzZ

**03**

**Rituel apaisant:** Mettez en place un rituel relaxant avant la sieste, une histoire ou une chanson douce.



**04**

**Vêtements confortables:** Habillez l'enfant avec des vêtements amples et confortables.

zzzZ

**05**

**Couette adaptée:** Assurez-vous que l'enfant n'a ni trop chaud, ni trop froid pendant sa sieste.



**06**

**Adaptez la durée de la sieste à l'âge de l'enfant.** Les besoins en sommeil varient avec l'âge.



**07**

**Identifier les signes de fatigue chez l'enfant**  
N'oubliez pas d'emporter son doudou.

