

# 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

0 à 3 mois  
Nouveau-né



● Heures de sommeil par jour

● Nombre de sieste par jour



jusqu'à 18 heures

4 à 6 siestes

4 à 12 mois  
Nourrisson



12 à 16 heures

1 à 4 siestes

1 à 2 ans  
Tout-petit



11 à 14 heures

1 à 2 siestes

3 à 5 ans  
Pré-scolaire



10 à 13 heures

0 à 1 sieste

6 à 12 ans  
Âge scolaire



9 à 12 heures

0 à 1 sieste, au besoin

\*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