

Bébé et vous



Le sommeil jusqu'à 1 an
QUELLE AVENTURE !



AVEYRON
LE DÉPARTEMENT

PMI
protection
maternelle et infantile



PMI
DE L'AVEYRON
des professionnels
de santé à vos côtés
pour vous et votre enfant

**ENSEMBLE
ON VA
Y ARRIVER !**

Je me sens si seul ,
On a tout essayé,
J'en peux plus,
Je suis épuisé,
Qu'est-ce que
je fais mal ?,
Il ne dormira jamais ?



MIEUX COMPRENDRE MON SOMMEIL

- Mon temps de sommeil n'est pas le vôtre
- Mon rythme se met en place progressivement et chamboule le vôtre jour et nuit
- Mon sommeil de jour est aussi important que mon sommeil de nuit
- Mon sommeil n'est pas le même que celui des copains
- J'ai besoin d'être rassuré pour m'endormir
- Je bouge, je fais du bruit pourtant je dors



Adapter mon environnement

LIMITE LE RISQUE
DE MORT INATTENDUE
DU NOURRISSON (MIN)

- Je squatte votre chambre mais pas votre lit
- Pour ma sécurité, je dors sur le dos et c'est pas nouveau
- J'ai juste besoin d'un lit à barreau, d'un matelas ferme et d'une turbulette adaptée à ma taille
- Une température ambiante entre 18°C et 20°C me suffit, et limiter le tabagisme passif me protège

MIEUX COMPRENDRE MON RYTHME

- Mes cycles sont courts, anarchiques, concentrés le matin.
- Mon endormissement est fragile, il peut s'accompagner de pleurs, et se fait en sommeil agité.
- Faites-moi confiance, je vous montrerai quand j'ai sommeil.
- Ensemble nous trouverons notre petit rituel.
- S'endormir c'est accepter de se séparer pour mieux se retrouver.

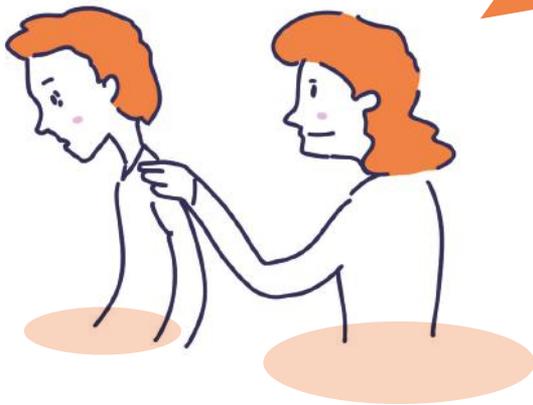


Adapter mes rituels

LIMITE LE RISQUE
DE MORT INATTENDUE
DU NOURRISSON (MIN)

- Si j'ai un doudou, merci de me l'enlever pour me laisser respirer.
- Si j'ai une tétine, l'attache sucette est dangereux.
- Enlever cale bébé, cale tête, coussin, oreiller, cocon, peluche, couverture, tour de lit, tresse, collier de dentition, ou autre objet... pour me laisser respirer

**PAS DE PANIQUE,
TROUVEZ
DU SOUTIEN
POUR TRAVERSER
CETTE AVENTURE.**



**Ensemble,
on peut
trouver des
solutions**

- Relais familial
- Amis et personnes de confiance
- Lieux d'accueil enfants parents, ateliers parentaux...
- Professionnels de la petite enfance : structure accueil, assistantes maternelles
- Professionnels de santé : le médecin/pédiatre, le service de Protection Maternelle Infantile...



PMI DE L'AVEYRON

des professionnels
de santé à vos côtés
pour vous et votre enfant

Vous pouvez joindre une infirmière puéricultrice pour vous accompagner autour du sommeil de votre bébé. Nous pourrions vous donner des conseils adaptés, personnalisés.

Prenez RDV sur
www.rdv-solidarites.fr

Plus d'informations sur
www.aveyron.fr
onglet solidarités > service de PMI