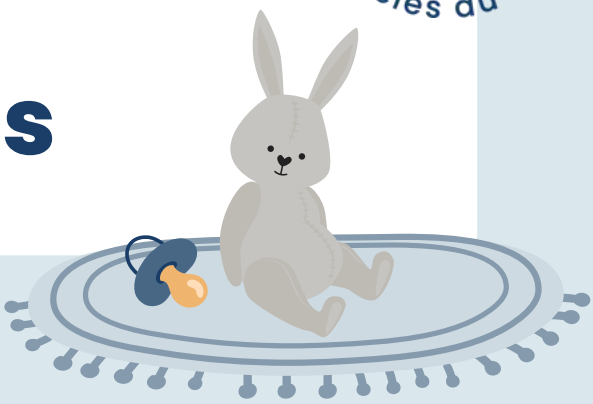
# Les siestes : le guide express



## Attention, sujet chaud!

Qu'on les aime ou pas, elles sont LA base des saines habitudes de sommeil pour ton mini. Et bonus : pendant qu'il dort, tu peux… faire du ménage, courir un marathon ou *bingewatcher* Netflix. Parce que oui, t'as le droit au *rien pantoute* aussi.

## Pourquoi c'est important ?

- Pour assimiler les apprentissages
- Pour gérer ses émotions
- Pour grandir (littéralement !)
- Pour mieux dormir la nuit (paradoxal, mais vrai !)

## J'ai 5 conseils pour toi à la page suivante !

*Mes meilleurs TopTop Tips juste pour toi, TopTop Mom !*



Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

# 5 conseils pour de meilleures siestes

## TopTop Tip #1

### Ta stratégie peut être différente pour le sommeil de jour et le sommeil de nuit.

- Le jour, le sommeil est plus léger (moins de mélatonine).
- Bruit sourd continu : oui (aspirateur, machine blanche).
- Bruits soudains : non (cloche, chien, téléphone).
- Un environnement calme = un dodo plus long.

## TopTop Tip #2

### Déterminer le nombre de siestes dont ton enfant a besoin.

| | |
|---|---|
| 0 à 3 mois | à volonté |
| 3 à 8-10 mois | 3 siestes |
| 8-10 à 18 mois | 2 siestes |
| 18 mois à 3 ans | 1 sieste |
| 3 à 5 ans | facultatif |



Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

## TopTop Tip #3

### Déterminer le nombre d'heures d'éveil dont ton enfant a besoin.

À ajuster selon TON bébé !

| | |
|---|---|
| 0 à 3 mois | 1h à 1h30 |
| 3 à 6 mois | 1h30 à 2h |
| 6 à 12 mois | 2h30 à 3h |
| 12 à 18 mois | Max. 4h |

## TopTop Tip #4

### Éviter de couper les siestes pour le faire dormir la nuit.

Le sommeil attire le sommeil.

Cercle vicieux




## TopTop Tip #5

### Le lit n'est pas obligatoire pour les siestes.

Bras, poussette, voiture, sein, chaise berçante : ose varier les options! L'idée ? Créer de la flexibilité.



Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025

*PDF à télécharger*

## Bonus

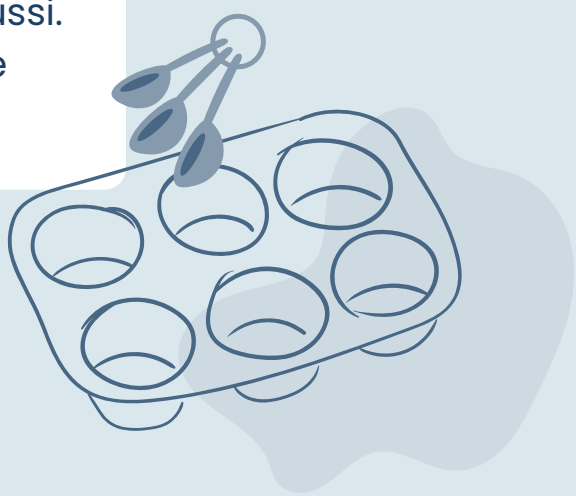
### Ce qui peut tout changer : la transition.

On ne passe pas de la *fiesta* au dodo en 3 secondes. Instaure une routine calme avant chaque sieste. Comme une mini version du rituel du soir.

## Ton super pouvoir? Relaxe.

Mieux ton babe se repose, plus toi aussi. 6 douzaines de muffins ou une sieste pour toi ? À toi de choisir!

*Pas de jugement!*



Rends-toi sur **bedaineurbaine.com** pour encore plus d'outils.



Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2025