PDF à télécharger

Les 10 meilleurs conseils sommeil de Bedaine Urbaine

Tu es fatiguée et tu cherches des solutions? Bienvenue, *TopTop Mom*. Tu es au bon endroit!

#1 : Si tu interviens la nuit, reste en mode nuit

Qu'est-ce que le mode nuit?

- Début entre 18h et 20h, jusqu'à 6h du matin
- Rester dans la chambre
- Lumière tamisée
- Voix douce

Objectif : bien programmer l'horloge interne de bébé

Idéalement, vise 2 heures d'éveil avant de passer en mode nuit.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

#2 : Conjugue tes connaissances à ton instinct

Sécurité et jugement avant tout.

Sois au courant des règles, mais adapte-les avec ton ressenti.

Attention : on fait référence au sommeil (et au cododo), pas aux bancs d'auto. *I know you know!*

En cas de doute, réfère-toi aux recommandations de **Santé Canada** et au **Mieux-Vivre**, qui sont à jour.

#3 : Gérer les micro-réveils, ça s'apprend

Bébé doit retrouver les mêmes conditions qu'à l'endormissement pour se rendormir.



- Il se pourrait que sa suce, sa doudou ou son toutou deviennent indispensables.
- Après l'âge de **6 mois**, tu peux rassurer bébé verbalement pour qu'il se sente en sécurité.
- **Patience** et **constance** sont tes meilleures alliées!

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

#4 : Pas d'acharnement!

Si ton plan A ne marche pas, passe au plan B et réessaie plus tard.

Voici les laps de temps idéaux pour l'entraînement au dodo :

- **Siestes :** Plan A pour maximum 10-20 minutes
- **Nuit :** Plan A pour maximum 60 minutes



Essaie d'être émotionnellement confiante dans tes interventions.

#5 : Commence par le dodo de nuit

En soirée, la mélatonine est ton alliée.

- Déposer un enfant endormi réveille son système de défense : **le sommeil de jour est plus léger**.
- **Bon à savoir :** L'entraînement est un apprentissage, plus facile quand bébé est « pas assez fatigué » que « trop fatigué ».

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

#6 : Il n'est jamais trop tard pour changer

La régularité amène le succès.

Par exemple, pour **le cododo** :

- **Plan A** : coucher bébé dans son lit
- **Plan B** : si le plan A échoue, cododo pour le reste de la nuit
- On ne redépose pas bébé endormi après un micro-réveil

#7 : Savoir quand couper les boires de nuit

À valider avec ton pédiatre.

- **0-3 mois** : à la demande
- **3-6 mois** : étirer les boires réconfort, garder les nutritionnels
- **6-18 mois** : éliminer d'autres variables (soif, couche, température) avant de couper les boires
- **Plan C** : allaitement/biberon si rien d'autre ne fonctionne



Évalue si ton bébé a vraiment faim : ajuste graduellement.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

#8 : Ne te prive pas de voyager

Profite pleinement de ton congé de maternité!

En voyage :

- Privilégie **le cododo** et garde **les siestes** pour éviter la dette de sommeil
- La sieste en mouvement *is the way to go*

LA référence voyage famille : BBJetlag

Code promo : BEDAINEURBAINE

#9 : La santé avant tout

Si bébé a un souci de santé (reflux, intolérances), consulte avant de débuter l'entraînement au sommeil.

#10 : Tu es une *TopTop Mom*, fais-toi confiance!

Tu es la meilleure maman pour ton bébé.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Bedaine Urbaine

des solutions sommeil de 0 à 5 ans



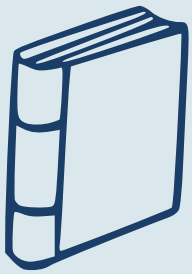
Rendez-vous perso

Prends rendez-vous avec Marie-Pier pour des conseils personnalisés à ta situation.



Formation 0-5 ans

La formation la plus complète sur le sommeil de l'enfant 0-5 ans.



TopTop Book tomes 1 & 2

Une lecture déculpabilisante, des solutions bienveillantes. Aussi en format e-book.

Pour plus de contenu, visite notre blogue et écoute notre balado!

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026