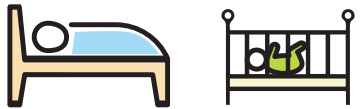


Un sommeil sain favorise une croissance saine.



Votre bébé doit dormir dans la même pièce que vous pendant les 6 premiers mois. Cela peut vous aider à mieux répondre aux signaux de faim de votre bébé.

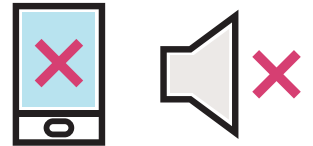
Les bébés âgés de 4 à 12 mois doivent dormir entre 12 et 16 heures par tranche de 24 heures. Cela inclut les siestes.



Les enfants âgés de 1 à 2 ans doivent dormir entre 11 et 14 heures par tranche de 24 heures. Cela inclut les siestes.



Les enfants ont besoin d'heures de sieste et de coucher régulières. Mettez-les au lit à la même heure chaque jour et chaque nuit. Ayez une pièce calme sans appareils ou écrans bruyants ou lumineux.



Éteignez les vidéos, les appareils bruyants et les écrans lumineux avant la sieste et le coucher.