

AIDER LE BÉBÉ A BIEN DORMIR : NOUVEAU LIEU, VACANCES, DÉMÉNAGEMENT

LIEU DE SOMMEIL INCONNU

- à l'arrivée: montrer au bébé sa nouvelle chambre, lit. Passer du temps, **jouer avec le bébé là où il va dormir**. Montrer où les parents vont dormir
- **doudou**, son plaid préféré
- **lit-parapluie**
- respecter **la routine quotidienne** avec les heures des siestes habituelles
- chambre **suffisamment obscure** (papier aluminium mouillé ou les sacs poubelle scotchés sur les vitres)
- **drap non lavé** de son lit de bébé
- son **pyjama préféré** ayant l'odeur de la maison
- **le rituel habituel du coucher**
- mettre le bruit blanc si nécessaire



CHANGEMENT DE FUSEAUX HORAIRES

- s'organiser de façon à ce que le temps du **trajet coïncide avec** l'heure de sieste ou **sommeil** nocturne
- **régler l'horloge biologique** par la lumière/obscurité selon **la nouvelle heure**
- lors d'un voyage de **2-3 jours**, **l'heure habituelle** des siestes et du coucher le soir est **maintenue**
- lors d'un voyage de **plus de 3 jours** l'on **adopte l'heure du pays d'arrivée**
- le décalage horaire est de moins de 3 heures, alors **l'adaptation** se fait d'un coup **en un jour**
- le décalage horaire est de plus de 3 heures, l'adaptation se fait petit-à-petit **en 2-3 jours**
- voyage de l'Est à l'Ouest, l'on **attend l'heure habituelle** du coucher pour mettre le bébé au lit
- voyage de l'Ouest à l'Est, le matin, l'on **réveille** le bébé selon **la nouvelle heure**
- **ne pas laisser faire les siestes plus longues** que d'habitude: le temps de sommeil perdu dans une partie de nuit doit se rattraper dans l'autre partie, et non dans la journée

