

EXEMPLE DE JOURNÉE IDÉALE

Bébé de 13 mois et +

- Temps d'éveil recommandé : 4h30 à 5h30
- Nombre de siestes : 1 (2 possibles au départ)
- Besoin de sommeil total : de 12 à 14h/24h

7h30 - Réveil, tétée/biberon , petit déjeuner, jeux

9h00 - Sortie

10h00 - Snack

11h00 - Jeux

12h00- Déjeuner

12h30 / 13h00 - Sieste

15h00 - Réveil, goûter, sortie

18h30 - Diner

19h00- Début du rituel du soir (bain)

19h30 - Dodo



Retrouvez-moi sur Instagram
pour des conseils quotidiens,
et rire un peu aussi.



sommeil des enfants