

LE JOURNAL DES NUITS SEREINES

Mars, 2026

POURQUOI LE SOMMEIL SE DEREGLE AU PRINTEMPS



Avec l'arrivée de la lumière, les rythmes changent. Chaque bébé a un temps d'éveil optimal... celui-ci évolue. Si le coucher est trop tard :

- le cortisol augmente
- l'endormissement devient plus difficile
- les réveils nocturnes sont plus fréquents

Repères indicatifs :

- 0-3 mois : 45 min à 1h30
- 3-6 mois : 1h30 à 2h30
- 6-12 mois : 2h à 3h30

ET SI LES NUITS COMPLIQUEES ETAIENT NORMALES ?

Depuis quelques semaines, beaucoup de parents me disent :

- "Il dormait bien... et tout a changé"
- "Les nuits sont redevenues compliquées"
- "Je ne comprends plus mon bébé"

La réalité est simple :

le sommeil du bébé évolue énormément, surtout avec le changement de saison.

Au printemps, **plusieurs éléments** entrent en jeu :

- augmentation de la lumière
- évolution des besoins de sommeil
- développement moteur et cognitif
- anxiété de séparation

Tous ces changements peuvent perturber **temporairement** les nuits.

Un bébé qui se réveille n'est pas un bébé "qui régresse"

C'est un bébé qui traverse une phase normale

Astuce +++:

Au printemps, essayez aussi d'assombrir légèrement la chambre sur le soir - cela aide à relancer

- La production de mélatonine

VOUS ETES FATIGUE ?

Vous avez tout essayé ...

Vous doutez...

Vous vous sentez seul(e) face aux nuits...

Faisons le point ensemble ?

Appel découverte OFFERT
Consultation Flash – 65€
Accompagnement 3 semaines – 175€

www.sommeil-bebe-rouen.fr

CE QUE PERSONNE NE VOUS DIT SUR LE SOMMEIL DE BÉBÉ

Le sommeil change avec les saisons

- Les réveils ne sont pas des "erreurs"
- Le bon rythme n'est pas toujours celui qu'on croit

Résultat : on doute... on teste... on s'épuise

Alors qu'avec les bons repères, tout devient plus simple

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Vos retours sont précieux.

S'ils vous ont aidés, ils peuvent aussi rassurer d'autres parents.



– Avis Google ★★★★★

Très bons conseils et échange bienveillant avec Anne-Gaëlle. Résultat au rdv pour notre fille ! Merci !