

**1 AIDEZ VOTRE BÉBÉ À FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LE JOUR ET LA NUIT**

**2 CRÉEZ UN COCON SÉCURISANT ET CALME POUR VOTRE BÉBÉ**



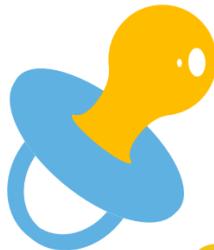
**3 ÉTABLISSEZ UN RITUEL DU COUCHER**  
LISEZ UNE HISTOIRE OU CHANTEZ UNE CHANSON

**4 À PARTIR DE 6 MOIS, BÉBÉ PEUT SE RÉVEILLER LA NUIT, MAIS PAS À CAUSE DE LA FAIM.**



**5 À PARTIR DE 6 MOIS, LAISSEZ BÉBÉ SE CALMER SEUL AVANT D'ALLER LE VOIR**

**6 LA SIESTE EST IMPORTANTE POUR VOTRE ENFANT, NE FAITES PAS L'IMPASSE DESSUS**



**7 APPRENEZ À RECONNAÎTRE SES SIGNES DE FATIGUE**  
VOTRE BÉBÉ BÂILLE OU SE FROTTE LES YEUX

**8 CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN**  
IL VOUS ACCOMPAGNERA DANS CETTE ÉTAPE À COMPRENDRE LE SOMMEIL DE BÉBÉ

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera un lait infantile pour votre enfant. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Le lait de suite est un élément de l'alimentation diversifiée des nourrissons à partir de 6 mois et ne peut être utilisé comme substitut du lait maternel pendant les 6 premiers mois de la vie. La décision d'introduire des aliments complémentaires y compris avant l'âge de 6 mois ne devrait être prise que sur avis d'un professionnel de santé.

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.

