



Institut SOMNA

JOURNAL DU

SOMMEIL

bébé 0-3ans

Aidez votre bébé à synchroniser son horloge interne





Ce journal du sommeil, qui vous est offert par l'Institut SOMNA, peut être rempli sur une période de dix jours, soit avant de prendre rendez-vous ou pendant votre suivi en gestion naturelle du sommeil.

Portez une attention particulière à l'horaire et aux activités que vous faites avec votre bébé, mais aussi à ce que vous lui faites boire ou manger, aux événements, émotions, à la météo, à la luminosité, etc.

Nous pourrions interpréter les résultats ensemble et en dégager des pistes pour l'aider à consolider son sommeil.

Pour prendre rendez-vous: www.somna.ca



JOUR 1

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 2

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 3

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 4

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :
1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 5

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :
1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 6

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 7

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 8

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :
1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 9

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :
1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?

JOUR 10

Date

Heure lever

Médication? heure

Siestes? heures / durée / rituel? / avec ou sans suce / doudou?

Exercice / type / heure

Alimentation Biberon? Allaitement?
(solide vs liquide : lait maternel ou maternisé, eau, jus, boissons gazeuses
Quoi / quantité / heures)

Extérieur ? heure / durée

Exposition lumière? heures / durée

Rituel de coucher? quoi / heure / Avec ou sans suce / doudou?

Heure et lieu de coucher / seul ou avec parents / fratrie?

Commentaires généraux sur :

1. SOMMEIL : durée et qualité / réveils nocturnes? / pleurs?
2. ÉVEIL : humeur, fatigue?