



De l'improvisation *au calme*

Signaux et fenêtres de sommeil pour les mamans épuisées

Ton bébé donne des signaux, et personne ne t'a appris à les lire. Je suis Karen López, consultante certifiée en sommeil infantile et maman de deux filles. Ce guide t'aide à arrêter d'improviser et à mieux comprendre le sommeil de ton bébé.

﴿ ﴾

·dodobabysleep

Ce que tu vas trouver ici

Un guide pensé pour toi, étape par étape.

Ce n'est pas un manuel d'instructions. C'est un guide pensé pour de vraies mamans, avec de vraies nuits et de vrais bébés. Chaque section a un objectif clair : te donner des informations utiles, sans te submerger, pour que tu puisses commencer à comprendre ce qui se passe avec ton bébé.

⌋ ⌋

01 — Avant les pleurs, il t'a déjà tout dit

Les signaux que ton bébé donne avant de pleurer — précoces, intermédiaires et tardifs. Les apprendre change tout : tu arrêteras de réagir aux pleurs et tu commenceras à les anticiper.

02 — Combien de temps éveillé, c'est suffisant ?

Les fenêtres d'éveil par âge, du nouveau-né jusqu'à 3 ans. L'un des outils les plus pratiques pour arrêter d'improviser.

03 — Ce n'est que le début

Parce que chaque bébé est unique. Tu trouveras ici comment continuer à être accompagnée, sans jugement et sans méthodes rigides.

.

3

Sections avec des informations claires et pratiques

0

Méthodes rigides. Seulement un accompagnement respectueux..

Prends ton temps lis tranquillement et si à un moment tu sens que tu as besoin de plus, à la fin de ce guide tu trouveras comment continuer à être accompagnée.





Tu es probablement ici parce que ton bébé se réveille beaucoup sans savoir les raisons...

Les nuits s'accumulent, les siestes ne durent que vingt minutes, et toi tu n'as pas bien dormi depuis des semaines sans savoir quoi faire de plus.

Et la première chose que je veux te dire, c'est ceci : ce n'est pas ta faute. Il y a une partie de l'histoire que personne ne t'a probablement racontée : le sommeil infantile a ses propres rythmes, ses propres règles et sa propre façon de fonctionner. Et quand tu les connais, tout change.

Je ne vais pas te promettre que ton bébé va dormir toute la nuit d'un coup, ce que je peux te dire, c'est que quand tu comprends comment fonctionne le sommeil, les nuits deviennent plus gérables, les siestes s'améliorent et toi tu peux te reposer davantage. et ça, ça change tout.

Avant les pleurs, il t'avait déjà tout dit...

Ton bébé ne pleure pas sans raison, avant les pleurs, il donne des signaux petits, subtils, faciles à ignorer, apprendre à les voir change tout.

1

Signaux précoces — agis ici

- Regard fixe ou perdu — il ne s'intéresse plus à ce qui l'entoure
- Sourcils rouges — son corps commence à demander du repos

2

Signaux intermédiaires — encore à temps

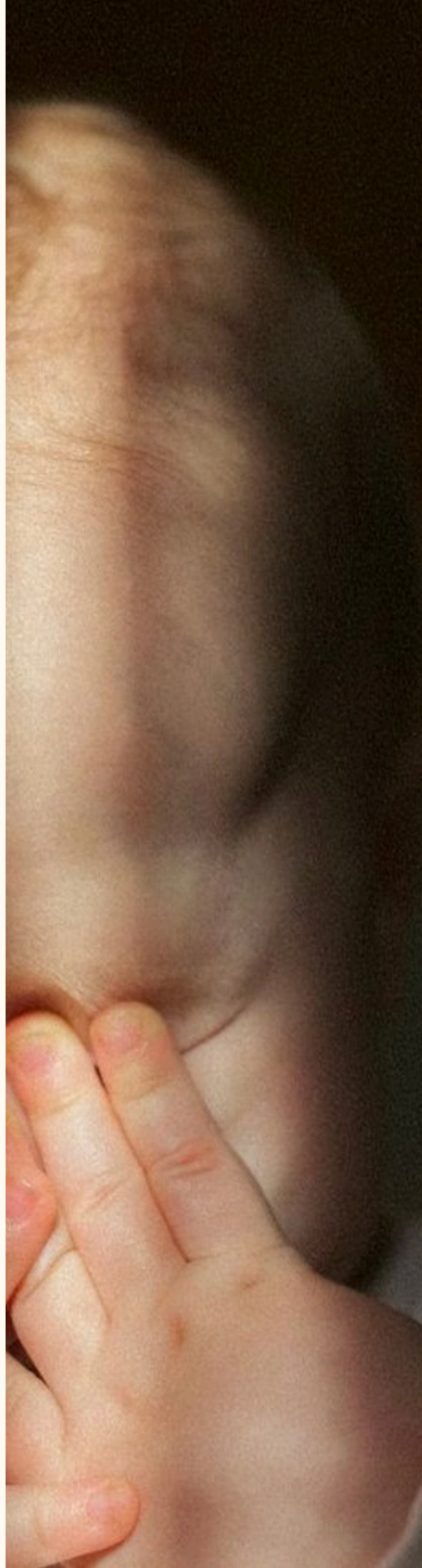
- Bâillements — signal clair, ne l'ignore pas
- Il se frotte les yeux — agis avant qu'il pleure
- Irritable et agité — il est surstimulé, il a besoin de se reposer

3

Signaux tardifs — ce sera plus difficile

- Pleurs intenses et inconsolables — la fenêtre idéale est déjà passée
- Arquements — son corps est en tension maximale
- Hyper-éveillé, surstimulé — plus il est fatigué, plus c'est difficile de l'endormir

Le moment idéal pour endormir ton bébé est aux signaux précoces ou intermédiaires, tu ne dois pas attendre les pleurs pour proposer le sommeil à ton bébé.



Combien de temps éveillé est suffisant ?

L'une des erreurs les plus courantes est de garder le bébé éveillé trop longtemps ou pas assez. La 'fenêtre d'éveil' est le temps que ton bébé peut rester éveillé entre chaque sieste jusqu'au sommeil nocturne, connaître ces durées selon son âge est l'un des outils les plus pratiques qui existent sans avoir à improviser tout le temps.

. ° . ° .

Âge	# Siestes	Fenêtre d'éveil
0 - 4 semaines	4 - 7	45 - 90 mins
4 - 8 semaines	4 - 7	60 - 90 mins
8 - 12 semaines	3 - 5	1 - 2 heures
3 - 4 mois	4 - 3	1.5 - 2.5 heures
4 - 6 mois	3	2 - 2.5 heures
6 - 9 mois	3 - 2	2 - 3 heures
9 - 12 mois	2	3 - 4 heures
13 - 18 mois	2 - 1	4 - 5 heures
18 - 36 mois	1	5 - 6 heures

ⓘ Rappelle-toi que ce sont des références indicatives car chaque bébé a son propre tempérament et son propre rythme. L'important est de les utiliser comme point de départ, pas comme une règle rigide, l'observation attentive aura toujours plus de valeur que n'importe quel tableau.

Ce n'est que le début...

Parce que chaque bébé est unique, chaque famille a sa propre dynamique. Parfois tu as besoin que quelqu'un le regarde avec toi de près, quelqu'un qui connaisse le sommeil infantile en profondeur, qui te pose les bonnes questions et t'accompagne sans juger.

J'accompagne les familles de façon respectueuse, sans méthodes rigides et sans promesses vides.

Je suis **Karen López**, consultante en sommeil infantile basée sur des méthodes respectueuses. Je travaille avec des familles du monde entier en ligne en espagnol et en français, en adaptant chaque processus aux besoins réels de chaque bébé et de chaque famille.



Accompagnement personnalisé

Des plans adaptés à l'âge, au tempérament et au contexte familial de ton bébé, rien de générique.



Sans méthodes rigides

Respect du lien, des émotions et du rythme de chaque famille.



Suivi réel

Je ne disparaîs pas après la première séance. Je suis là avec toi aussi longtemps que tu en as besoin.

Retrouve-moi sur :

WhatsApp

Instagram

Web

Le sommeil ne s'entraîne pas.

Il se comprend et s'accompagne.

Karen Lopez

Consultante Sommeil Bébé & Enfant

DODO BABY SLEEP