

Le rythme, les besoins

.....
.....

Évolution de son sommeil lorsqu'il grandit

Sieste du matin :

.....
.....

Les conditions matérielles de sommeil chez l'assistant(e) maternel(le)

Partage-t-il la chambre avec un autre enfant ?

☐ oui ☐ non

Les signes de fatigue

.....
.....

Les rituels pour s'endormir :

- ☐ Jour ☐ Tétine
☐ Pénombre ☐ Doudou
☐ Autres :

Les habitudes de réveil :
gazouillis, pleurs, autres...

.....
.....
.....



Le couchage doit être adapté à mon âge avec des draps ou des turbulettes qui me sont réservés.

Bien dormir, pour bien grandir, pour être plus disponible, pour recharger mes batteries.

Une seule peluche dans mon lit me suffit.

J'ai besoin d'au moins une sieste par jour jusqu'à l'âge de 4 ans minimum.

Tout système d'attaches fixes au lit est interdit.

