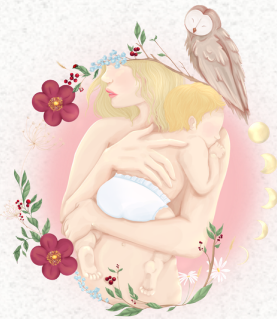


Observation du sommeil de bébé



Plusieurs choix :

Vous pouvez utiliser *l'application mobile Nara baby* (gratuite), *une autre application que vous utilisez déjà* ou *l'agenda au format papier ou numérique* fourni ci-après avec sa notice.

Peu importe votre choix, **je n'ai pas besoin de détails et d'horaires précis.**

Rappel : remplissez cet agenda pendant **au moins 5 jours.**

APPLICATION *Baby Tracker by Nara*



Télécharger l'application gratuite sur votre téléphone, elle nous servira de journal du sommeil pendant la durée de notre travail ensemble.

Vous pouvez commencer à la compléter **minimum 4-5 jours** avant notre rendez-vous en indiquant **les plages horaires de sommeil (sieste et nuit), les réveils (sans grande précisions, pas besoin de prendre votre téléphone la nuit pour les noter par exemple), la qualité des endormissements, les horaires de repas diversifiés/biberons/tétées (pas forcément ce que bébé a mangé ou les quantités), comment se sont passés les endormissements...**ect + toute autre information que vous jugez utile.

Pensez bien à m'ajouter en tant que **caretaker** avec mon prénom **Fanny** et mon adresse email **galerie.fanny@gmail.com** (Onglet "family" - "add caregiver")

Elle nécessite une petite prise en main (en anglais) mais elle est assez simple d'utilisation et assez complète également.

Autre APPLICATION type *Napper, Baby tracker..*

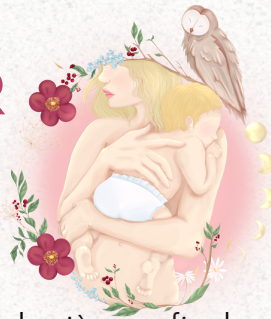
Si vous choisissez cette option, je vous laisse me prévenir par mail ici : **galerie.fanny@gmail.com**

Si cette application vous laisse **la possibilité de partager vos données et si vous le souhaitez**, vous pouvez m'inviter avec l'adresse mail plus haut.



MODE D'EMPLOI AGENDA PAPIER

(à imprimer ou à remplir numériquement)



- Inscrivez la date du jour.
- Notez le moment du coucher (moment où bébé va se coucher quand vous éteignez la lumière en fin de rituel, pas le moment où il dort) par **une flèche vers le bas** ↓.
- Notez l'horaire définitif de lever par **une flèche vers le haut** ↑.
- Notez **R** à chaque réveil nocturne ou en cours de sieste.

Hachurez ou coloriez les plages de sommeil (siestes et nuit).

Si bébé s'est réveillé en pleine nuit et que cet éveil a été long/gênant, interrompez la zone colorée pour marquer ce réveil.

Pas besoin de viser l'exactitude horaire : l'idée est de retranscrire votre **impression globale de manière simple.**

Colonne commentaires

Vous pouvez y noter :

- La qualité de la nuit ou des siestes
- Sa forme au réveil
- Les événements de la journée qui ont pu jouer sur son sommeil (visite, sortie, dents, fièvre, maladie, vaccin, etc.)
- Si un endormissement ou un réveil a été plus long que d'habitude
- Tout ce qui vous semble utile

Vous pouvez également noter **la qualité des endormissements** dans les cases en dessous ou bien dans la colonne commentaires.

Repas

Pensez à noter aussi les repas diversifiés, les biberons ou les tétées (si possible) avec les lettres correspondantes.

Durée de suivi

Remplissez cet agenda pendant **au moins 5 jours**, aussi fidèlement que possible.

Pas de stress s'il y a des oublis : l'essentiel est de faire émerger le rythme de bébé.

Objectif

Observer votre routine, le rythme de bébé et identifier les bons moments pour proposer les temps d'éveil et de sommeil au meilleur moment.

Envoi de l'agenda

- Avant notre séance : envoyez une photo, le fichier de l'agenda par mail plusieurs heures à l'avance : galerie.fanny@gmail.com

Besoin de moi ?

Si vous avez des questions pendant la période d'observation, n'hésitez pas à m'écrire :

 galerie.fanny@gmail.com

