HiPP BIOLOGIQUE

Pour ce que vous avez de plus précieux au monde

Le journal du sommeil de Bébé

Si vous pensez que votre bébé vit une période de troubles du sommeil, vous pouvez utiliser ce journal pour suivre l'évolution de son sommeil. Une fois rempli, vous pourrez vous en servir pour discuter avec un professionnel de santé afin de trouver des solutions à ces troubles.

1ère semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
00h00 - 02h00							
02h00 - 04h00							
04h00 - 06h00							
06h00 - 08h00							
08h00 - 10h00							
10h00 - 12h00							
12h00 - 14h00							
14h00 - 16h00							
16h00 - 18h00							
18h00 - 20h00							
20h00 - 22h00							
22h00 - 24h00							

2ième semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Remarques	1ère semaine
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

2ième semaine

Comment ça marche ?

1. Foncez les cases horaires pendant lesquelles votre bébé dort.

2. Inscrivez dans les cases les heures auxquelles votre bébé s'endort et se réveille.

3. Utilisez le tableau de remarques pour ajouter des informations qui vous aideront à mieux comprendre le fonctionnement de votre enfant, telles que des perturbations pendant le sommeil, la raison pour laquelle il s'est réveillé ou des changements dans le rituel du coucher.