

Sommaire

Introduction **13**

Chapitre I

L'organisation du sommeil du bébé **19**

Un nouveau monde inconnu.....	20
Les pleurs du bébé.....	21
Les trains du sommeil.....	23
Bon pour le corps, bon pour l'esprit.....	26
Où va-t-il dormir ?	29
Le choix du lit.....	35
Créer un environnement propice au sommeil.....	39
Gigoteuse ou surpyjama ?.....	41
Pas besoin de gadgets !.....	42
En pratique, comment fait-on ?.....	45
Questions de parents.....	49
L'histoire d'Adrien.....	55
Le temps des berceuses.....	57



zzzz



Chapitre 2

Apprendre à dormir, dormir pour apprendre

63

Dormir est un apprentissage	64
Comment votre bébé apprend-il à dormir ?	69
Questions de parents	81
L'histoire de Lubin	91
Le temps des livres	93

Chapitre 3

Acquérir un sommeil autonome

97

La configuration du sommeil du petit enfant	98
Aller se coucher « comme un grand »	100
Identifier les ennemis du sommeil	102
L'opposition au coucher	105
Les objets de soutien d'un sommeil autonome	108
Cauchemars, terreurs nocturnes et somnambulisme	112
Questions de parents	116
L'histoire de Lili	124
Le temps des histoires	126

Chapitre 4

Le sommeil du jeune enfant 131

L'acquisition de la propreté nocturne..... 132

Les nuits sans tétine ou sans pouce 136

Les nuits sans ronflements..... 139

Le sommeil de l'apprenti écolier 140

Questions de parents 143

L'histoire d'Emma 148

Le temps des fables et des histoires à dormir debout..... 150

Conclusion 157

Les règles d'or 159

Mes conseils lecture pour les tout-petits 161

Bibliographie 163

Table des matières 165

Index 174

