



Fée Dodo

DÉMÉNAGER AVEC BÉBÉ



Comment gérer le sommeil de bébé lors d'un déménagement?

Un déménagement peut être une source de stress potentielle, aussi bien pour les parents que pour bébé. Cela peut créer une perturbation temporaire de son sommeil, mais pas d'inquiétude, voici nos conseils pour gérer cette transition.

Avant le déménagement

L'idéal est de **permettre à bébé de se familiariser un peu avec sa nouvelle chambre**. Passez-y un moment positif, un moment de jeu, de rire et de détente.

Vous pouvez aussi en profiter pour verbaliser joyeusement le changement à venir avec des phrases comme : "wow tu as vu ? C'est ta nouvelle chambre ! Bientôt tu dormiras ici !". Ainsi bébé aura un premier contact positif avec son nouvel environnement.



Dans sa nouvelle chambre

Une fois dans sa nouvelle chambre, il faut **re-poser le cadre de sécurité** pour votre bébé. Rassurez-le et dites-lui par exemple : "Nous sommes un peu stressés, tu as raison ! Mais pour toi, tout va très bien. Tu pourras dormir ici tranquillement."

Lorsque bébé va dormir dans sa nouvelle chambre pour la première fois, **nous vous conseillons de commencer par une nuit, plutôt qu'une sieste.**

Votre bébé pleure beaucoup au coucher ? **Accompagnez-le** pour qu'il comprenne que seul le lieu a changé, pas son cadre de sommeil habituel ! Il a besoin que vous preniez le temps de lui montrer à nouveau le chemin qui le rassurait.



**Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants**

Caroline Ferriol & Fée Dodo



Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos et ses consultations. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

Suivez-nous sur :

