

LE SOMMEIL DE
.....- **MOIS**



Mon sommeil



Mes habitudes de sommeil :

Le soir je me couche àh.....

Le matin je me lève àh.....

Je fais la sieste :

Le matin : deh..... àh.....
deh..... àh.....

L'après-midi : deh..... àh.....
deh..... àh.....

☐ Pas d'horaires fixes

J'aimois Mon temps d'éveil entre deux siestes est donc de :
(Sé référer au tableau "Temps de sommeil" à la fin de cette fiche.)

Autre :



Comment m'habiller pour la sieste ?

☐ Tenue de ville

☐ Pyjama

☐ Body

☐ Gigoteuse

Mes signes de fatigues sont :

-
-

Je m'endors : ☐ facilement et rapidement ☐ j'ai besoin de temps



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.

LE SOMMEIL DE.....- **MOIS****Mes habitudes pour m'endormir :**

- | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Clarté | ☐ Doudou | ☐ Mobile | ☐ Seul·e |
| ☐ Noir complet | ☐ Tétine | ☐ Musique | ☐ Présence |

Autre :

Stratégie de sommeil :☐ Dépendante

•

☐ Autonome**Quels sont mes signes de réveil ?**

•

Que faire en cas de pleurs ?

À l'endormissement :

•

•

Si la sieste est "courte" (moins de 45min) :

•

•



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.



Mon alimentation – Lait

Type d'alimentation :

- ☐ Allaitement maternel

☐ Lait à température ambiante

☐ Lait infantile

☐ Lait réchauffé

Allergies alimentaires – Recommandations spécifiques :

-

Composition des repas :



àh..... qté :mL
 àh..... qté :mL
 àh..... qté :mL
 àh..... qté :mL

Mémo conservation du lait maternel*

- Lait réchauffé : 30 min-max 1H (ne pas réchauffer au micro-ondes)
- Lait fraîchement tiré (non réchauffé) : à température ambiante pendant 4 à 6H
- Lait fraîchement tiré, conservé au frigo : jusqu'à 8 jours, idéalement dans les 48H
- Dans un congélateur : 3 à 4 mois (ne pas recongeler après décongélation)
- Ne pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé

*sources : Leche League et Santé.gouv

Dans quel contenant je bois mon lait ?

- ☐ Biberon
 ☐ Autres :

Quel est le moment idéal pour boire mon lait ?

- ☐ Au réveil

☐ Pendant mon temps d'éveil

☐ Avant la sieste

Comment je prends mon lait ?



- ☐ Dans un transat

☐ Dans une chaise haute

☐ Dans les bras

Quand je fais mon rot ?

- ☐ En cours de repas

☐ Après le repas

☐ Pas de rot



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.

**Mon alimentation -
Diversifiée**

Type d'aliments :
Midi

- ☐ Purée
50% légumes - 50% féculent
- ☐ Laitage
Lait / fromage / yaourt
- ☐ Protéines
Animales / végétales
- ☐ Fruits
Frais / compote
- ☐ Matière grasse :
Huile / purée oléagineux

à :h.....
qtité :g

Goûter

- ☐ Purée
50% légumes - 50% féculent
- ☐ Laitage
Lait / fromage / yaourt
- ☐ Protéines
Animales / végétales
- ☐ Fruits
Frais / compote
- ☐ Matière grasse :
Huile / purée oléagineux

à :h.....
qtité :g

Soir

- ☐ Purée
50% légumes - 50% féculent
- ☐ Laitage
Lait / fromage / yaourt
- ☐ Protéines
Animales / végétales
- ☐ Fruits
Frais / compote
- ☐ Matière grasse :
Huile / purée oléagineux

à :h.....
qtité :g

Allergies alimentaires :

-

Comment je prends mes repas ?


- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Texture lisse | ☐ Haché | ☐ En morceaux |
| ☐ Biberon | ☐ Tasse | ☐ Verre |
| ☐ Avec les mains | ☐ Cuillère | ☐ Fourchette / Couteau |
| ☐ Aide totale | ☐ Aide partielle | ☐ Autonome |

Recommandations spécifiques :

-



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.

L'HYGIÈNE DE- MOIS

Mes soins d'hygiène



Quel types de couches je porte ?

☐

Jetables

☐

Lavables

Mes parents fournissent :

-

Allergies dermatologiques – recommandations spécifiques :

-

Quels sont les produits utilisés pour mes changes ?

☐

Savon

☐

Eau

☐

Liniment olé-calcaire

☐

Lingette

☐

Coton

☐

Gant

Quels sont les produits utilisés pour mes soins du visage ?

☐

Lait de toilette

☐

Eau

☐

Sérum physiologique

☐

Savon

☐

Coton

☐

Gant

Prise de température :

☐

T° en rectal

☐

T° en axillaire

☐

T° auriculaire



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.



Ce que je souhaite pour
mon bébé

Concernant son sommeil :

- ☐ Dormir dans une pièce seul-e ☐ Siestes uniquement dans un lit ☐ Ne pas réveiller mon bébé
- ☐ Compte rendu journalier des siestes

Autre :

-

Concernant son alimentation :

- ☐ Zéro sucre ☐ Le laisser manger seul-e ☐ Privilégier le fait maison
- ☐ Compte rendu journalier de l'alimentation

Autre :

-

Concernant ses habitudes :

- ☐ Zéro écran ☐ Une sortie par jour ☐ Je signe avec mon bébé
- ☐ Compte rendu journalier de ses habitudes

Autre :

-



Si vous ne souhaitez pas imprimer cette fiche, sachez que vous pouvez la pré-remplir en ligne, et l'envoyer à la personne qui accueillera votre bébé.

À destination des professionnels de la petite enfance



QUE FAIRE AVEC LES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL D'UN ENFANT ?

- En parler aux parents
- Visionner les **programmes vidéos Fée Dodo**
- ou



Se former à l'École Fée Dodo : Le cycle 1 de la formation sur le sommeil des bébés et des enfants permet aux professionnels de la petite enfance de se former sur le sujet. Certifiée Qualiopi, cette formation est finançable par : Opcv, France Travail ou le budget dédié de votre crèche

- Organiser une intervention dans votre structure avec une consultante Fée Dodo

QUE FAIRE AVEC LES DIFFICULTÉS D'ALIMENTATION D'UN ENFANT ?

- En parler aux parents
- Proposer un RDV avec une diététicienne nutritionniste pédiatrique.



QUE FAIRE EN CAS DE FIÈVRE (À PARTIR DE 38,5°C) ?

- Si bébé à - de 3 mois : Contacter les parents immédiatement pour qu'ils se rendent aux urgences pédiatriques
- Si bébé à + de 3 mois : Contacter les parents pour connaître leur choix vis-à-vis des antalgiques / antipyrétiques



NUMÉROS D'URGENCES :

112 : Centre d'appel d'urgence européen

15 : SAMU

18 : Pompiers

En cas d'empoisonnement, appelez le Centre Anti-poison de votre région.

