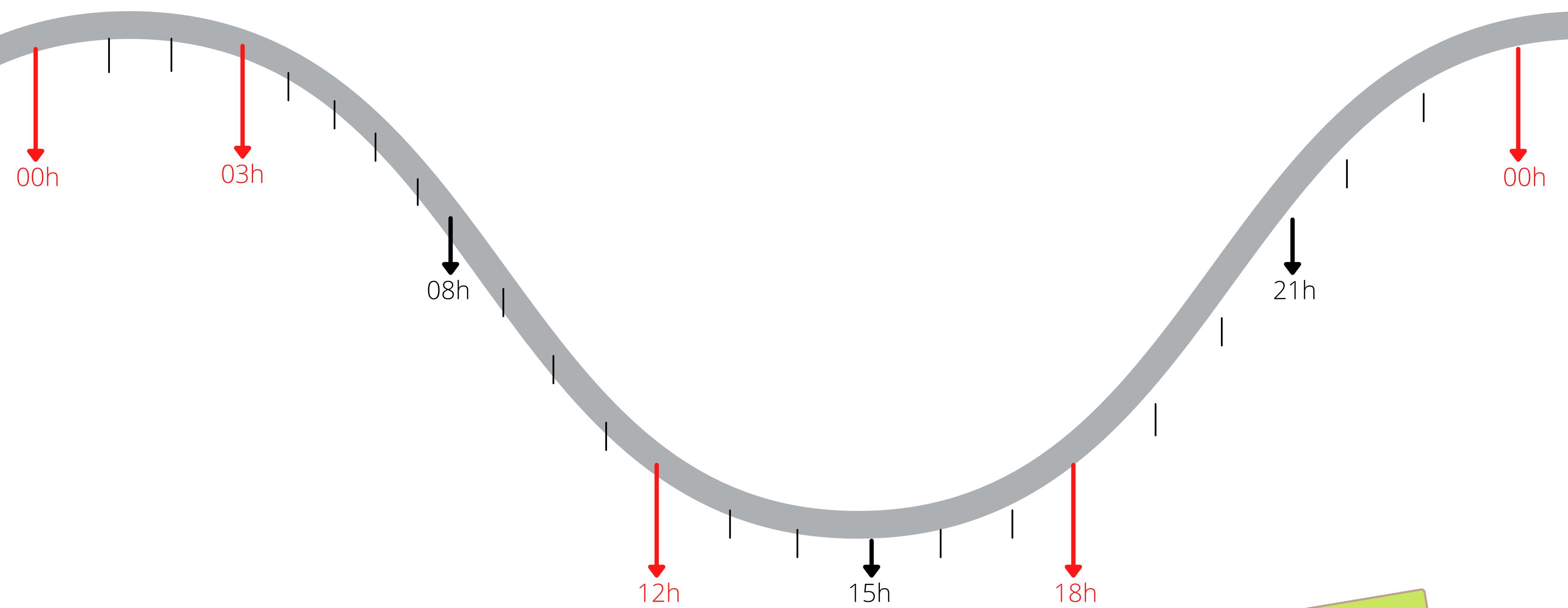
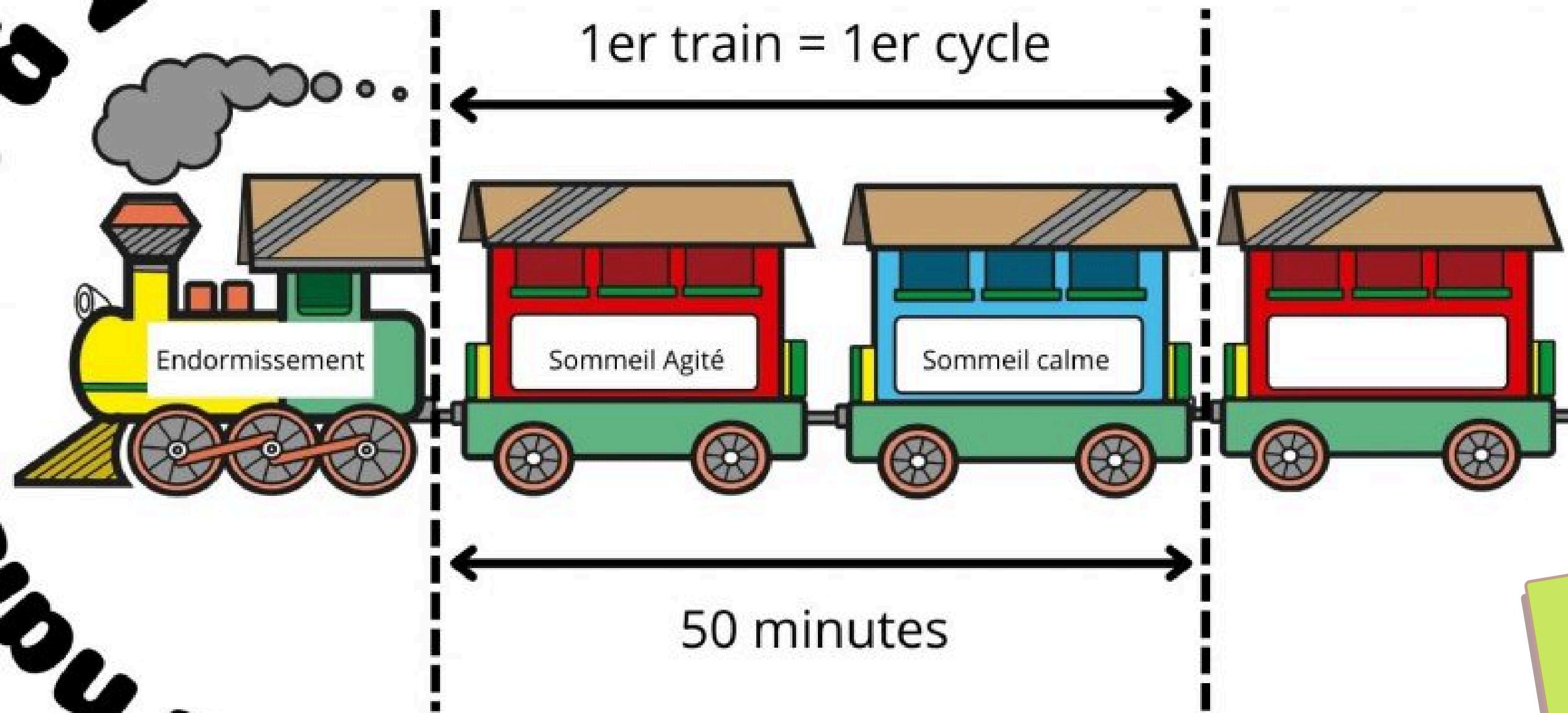


LE RYTHME DE BÉBÉ LES PREMIERS JOURS



La courbe représente
le niveau de vigilance
du bébé... plus la
courbe est en haut,
plus le bébé est
éveillé...

De la naissance à 2 mois



SOMMEIL AGITÉ
Bébé est actif et s'endort soudainement. Pendant cette phase, il remue, des mouvements oculaires sont visibles sous les paupières, son visage est expressif (joie, surprise ...). Cette phase dure en moyenne 20 à 30 minutes.

SOMMEIL CALME ET PROFOND
Le bébé est quasiment immobile, tonique : poings fermés, ramenés sur le thorax, respiration calme, régulière. Il est l'équivalent du sommeil lent à l'âge adulte. Cette phase dure 20 à 25 minutes.

LE PETIT TRAIN DU SOMMEIL