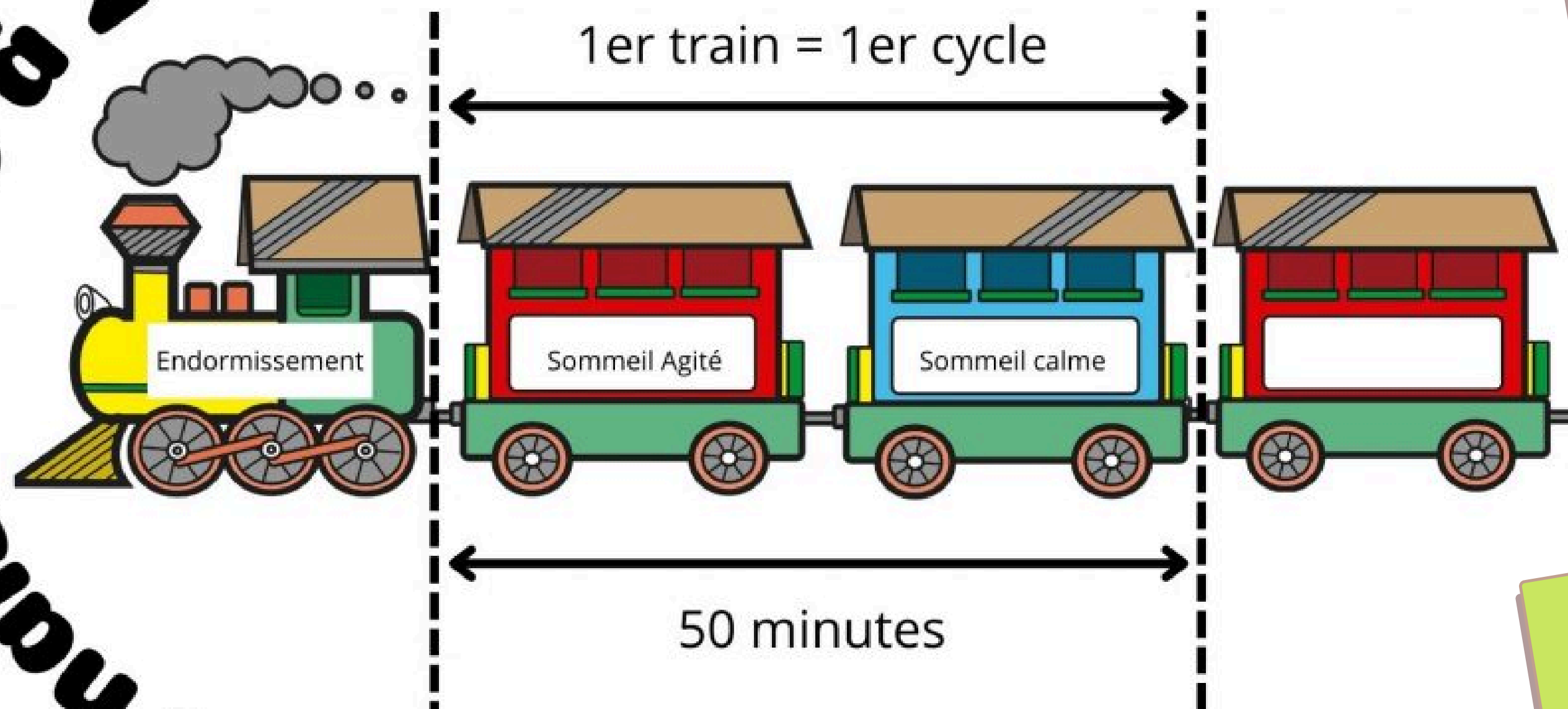


La courbe représente le niveau de vigilance du bébé... plus la courbe est en haut, plus le bébé est éveillé...

LE RYTHME DE BÉBÉ LES PREMIERS JOURS

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