



# Atelier OFFERT par

Dihya Allam-Bettache, spécialiste du sommeil bébés et enfants et fondatrice de Fée des Nuits

## « sommeil bébés et jeunes enfants »

Jeudi 19 janvier 2023 - de 12h30 à 14h00



### Un atelier d'1h30 sur le sommeil de bébé et jeunes enfants (0 - 6 ans) qui répondra aux questions des parents et futurs parents

Durant cet atelier d'1h30 destiné aux parents et aux futurs parents, les questions les plus fréquentes posées par les parents seront abordées, notamment :

- A quel âge mon bébé fera-t-il ses nuits ?
- Faut-il laisser bébé pleurer pour qu'il apprenne à dormir ?
- Comment calmer un bébé qui ne veut pas dormir ?
- Pourquoi mon bébé se réveille dès que je le pose ?
- Comment faire dormir un bébé qui lutte contre le sommeil ? Ce sera aussi l'occasion d'évoquer les différentes problématiques rencontrées et de trouver des pistes appropriées.

### Le sommeil de bébé... un sujet complexe !

Beaucoup d'informations lues et entendues, souvent contradictoires sur le sommeil de bébé... Mais alors comment savoir ce qui est normal ou non et que faire ? Faut-il laisser pleurer ou non ? Y'a-t-il de bonnes ou mauvaises habitudes ? Pourquoi se réveille-t-il plusieurs fois par nuit, ou même dès qu'on le pose dans son lit ?...

### Comprendre le sommeil de bébé

Dihya Allam-Bettache, spécialiste du sommeil bébés et enfants et fondatrice de « Fée des Nuits », vous partagera les bases pour comprendre la physiologie du sommeil de bébé et sa normalité, sa maturation, les facteurs influant sur le sommeil, les gestes à adopter au quotidien en fonction de l'âge de bébé et de ses besoins.

Inscriptions par mail : Accueil Maison de la famille de Neuilly sur Seine

([accueil-maisondelafamilledeneuilly@outlook.fr](mailto:accueil-maisondelafamilledeneuilly@outlook.fr))

Et par tel : 01.46.24.09.19