





# Agenda sommeil

## Mode d'emploi



L'agenda se remplit à deux moments de la journée : Le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit - Le soir pour reporter ce qu'il s'est passé pendant la journée.

Chaque jour, pensez à écrire la date et la nuit correspondante dans la colonne " Date & Jour "

Vous remplirez cet agenda pendant au moins 2 semaines.

### Le matin

- Dans le cas d'une garde alternée, précisez si l'enfant a dormi au domicile du parent 1 (P1) ou du parent 2 (P2).
- Notez le moment où votre enfant s'est mis au lit la veille par une flèche vers le bas (même si c'était pour lire).
- Mettez une flèche vers le haut pour indiquer l'heure à laquelle s'est levé votre enfant.
- Si votre enfant s'est levé plusieurs fois au cours de la nuit, indiquez une flèche vers le haut à chaque lever et une flèche vers le bas à chaque fois qu'il s'est recouché.
- Hachurez ou coloriez la zone qui correspond au sommeil de votre enfant. Tracez un triangle si l'enfant a pleuré/crié.
- Si votre enfant a alterné entre son lit et le lit parental, alternez entre hachurage et coloriage en fonction du lit dans lequel a dormi l'enfant.
- Dans la colonne " Qualité de la nuit ", évaluez la qualité de la nuit que votre enfant vient de passer.
- Précisez dans la colonne " Remarques " si votre enfant a pris des médicaments ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec son sommeil.

### Le soir

- Précisez si votre enfant a fait une sieste en hachurant la zone correspondante.
- Indiquez les heures d'alimentation en notant " R, T ou B " aux horaires correspondants.
- Si votre enfant a regardé des écrans, indiquez " \* " aux horaires correspondants.
- Indiquez dans la colonne " Forme dans la journée " la forme globale de votre enfant.

