

QUESTIONNAIRE : DÉTECTER UNE DETTE DE SOMMEIL CHEZ VOTRE BÉBÉ

Prénom de bébé : _____

Date : _____

Âge : _____

1. Rythme de sommeil quotidien :

Combien de temps votre bébé dort-il en moyenne chaque jour ? (sur 24h)

- a. Moins de 10 heures
- b. 10-12 heures
- c. 12-14 heures
- d. Plus de 14 heures



Votre bébé fait-il des siestes pendant la journée ?

- a. Oui, mais difficilement
- b. Non
- c. Oui il dort régulièrement

Quelle est la durée moyenne des siestes de votre bébé ?

- a. Moins de 30 minutes
- b. 30 minutes à 1 heure
- c. 1 à 2 heures
- d. Plus de 2 heures

2. Réveils nocturnes :

Votre bébé se réveille-t-il fréquemment la nuit ?

- o Oui
- o Non

Combien de fois votre bébé se réveille-t-il la nuit ?

- a. Plus de 4 fois
- b. 3 à 4 fois
- c. 1 à 2 fois

Les réveils sont-ils rapides à rendormir ?

- a. Non, ils peuvent durer 1h ou plus
- b. Oui, en général
- c. Oui toujours

À quelle heure votre bébé se réveille généralement le matin ?

- a. Avant 6h
- b. 6h - 7h
- c. 7h - 8h
- d. Après 8h



3. Signes de fatigue et d'irritabilité :

Avez-vous remarqué des signes de fatigue chez votre bébé pendant la journée ?

(Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Bâillements fréquents
- Frottements des yeux
- Agitation / Irritabilité
- Difficulté à se concentrer ou à jouer

Votre bébé semble-t-il plus fatigué ou plus irritable que d'habitude en fin de journée ?

- Oui
- Non

Votre bébé pleure-t-il plus que d'habitude la nuit ou en journée ?

- Oui
- Non

4. Autres éléments à prendre en compte :

Votre bébé est-il régulièrement inconfortable ou malade ?

- Oui
- Non

Les endormissements ou couchers sont-ils souvent longs ou difficiles ?

- Oui
- Non

Est-ce que votre bébé est souvent de mauvaise humeur ou nerveux/excité ?

- Oui
- Non

5. Autres remarques :

Analyse :

Si vous avez coché la réponse a. ou oui au moins une fois dans chaque paragraphe (au moins 4 fois), il est possible que votre bébé soit en "dette" de sommeil.

Ce manque de sommeil est tout à fait réversible, mais quand il est présent, il entretient les difficultés de sommeil qui entretiennent le manque de sommeil...

Dans ce cas, n'hésitez pas à vous faire accompagner pour sortir de cette situation.

Si vous avez coché a., b. ou oui seulement 1 ou 2 fois dans tout le questionnaire, il est possible que votre bébé soit un peu juste en quantité de sommeil et que les rythmes aient besoin d'être retravaillés pour retrouver un sommeil plus apaisé.

