



ADCO SAS
N°Formateur : 22 60 02507 60

Programme formation sommeil du bébé : Comprendre et accompagner

2 journées

Aurélie Piérard : Puéricultrice
Sylvie Ballot : sage-femme

Jour 1 :

- Physiologie du sommeil
- Rôle du sommeil
- Les amis/les ennemis du sommeil
- Sommeil en sécurité, prévention de la MIN
- Le cododo
- « Chambre verte »
- Le 1^{er} trimestre de vie
- Les pleurs, prévention du syndrome du bébé secoué
- Les coliques et les reflux
- Allaitement et sommeil
- Cas pratique, jeux de rôle

Jour 2 :

- Les 5S du Dr Harvey Karp (pratique de l'emballage)
- Les béquilles du sommeil
- Les signes d'endormissement
- Les régressions du sommeil
- Les siestes
- Le rituel du soir
- Cauchemars et terreurs nocturnes
- Les problématiques courantes : réveil nocturne ou matinal, passage au grand lit, refus d'aller se coucher
- Les méthodes d'endormissement
- Homéopathie, massage, réflexologie et autres aides
- Cas pratique, jeux de rôle