

6 ÉTAPES SIMPLES POUR PASSER du berceau mamaRoo sleep™ au lit de bébé

par Carolynne J. Harvey, Baby Sleep Expert, auteure et fondatrice de Dream Baby Sleep®

Le berceau mamaRoo sleep peut fonctionner comme un rêve pour aider votre bébé à s'endormir et de rester endormi. Lorsque vous êtes prêt à commencer à penser à la transition du berceau au lit de bébé, il peut s'agir d'un processus graduel qui perturbe le moins possible le sommeil de votre bébé. Cela peut prendre de 1 à 3 semaines en suivant une routine cohérente. Voici six étapes simples.

1. Commencez par le sommeil nocturne. Grâce à la montée des niveaux de mélatonine dans la soirée, le désir de sommeil de votre bébé est plus grand au coucher que pour les siestes pendant la journée. Commencez par sevrer votre bébé hors des réglages du berceau pour dormir la nuit d'abord, puis passer à la sieste.
2. Réduisez la vitesse. Réduisez graduellement la vitesse que vous utilisez lorsque le mouvement est activé. Réduisez la vitesse jusqu'à ce qu'elle soit au réglage le plus bas ou que votre bébé puisse dormir dans le berceau complètement éteint.
3. Retirez lentement le mouvement. Après le coucher de votre bébé, placez-le dans le berceau sans mouvement ni vibration. Continuez à utiliser le bruit blanc pour tout le sommeil, et continuez à emmailloter votre bébé. (Cessez d'utiliser le linge quand il commence à se retourner, ou peut se libérer). Si votre bébé ne s'endort pas en quelques minutes, activez ses réglages de mouvement et/ou de vibration préférés. Alors qu'elle commence à se calmer, éteignez ces fonctions et donnez à votre bébé la possibilité de s'endormir sans elles ou vous pouvez les éteindre une fois qu'il est complètement endormi.
4. Essayez d'autres techniques apaisantes. Lorsque votre bébé se réveille la nuit, essayez d'apaiser votre bébé sans mettre en marche les fonctions du berceau. Vous pouvez essayer de caresser doucement son ventre, en utilisant un son de shushing, ou de nourrir si nécessaire. Si elle ne s'endort pas, activez les réglages préférés de votre bébé jusqu'à ce qu'elle soit presque ou complètement endormie, puis éteignez-les. Répétez, au besoin, pour tous les réveils pendant la nuit.

5. Les siestes sont l'étape suivante. Une fois que votre bébé s'est ajusté pour dormir dans le berceau sans aucun mouvement ni vibration pour les nuits, répétez le processus d'arrêt en utilisant ces caractéristiques pour les siestes, aussi.

6. Maintenant le lit de bébé. À l'heure du coucher, placez votre bébé dans son lit de bébé. Si elle se réveille pendant la nuit, essayez de la rendormir en utilisant des techniques apaisantes telles que les caresses, les shushing ou l'alimentation. Si elle ne s'endort pas dans son berceau, vous pouvez la transférer dans le berceau mamaRoo sleep. Une fois qu'elle dort bien dans son lit de bébé la nuit, répétez le processus pour les siestes jusqu'à ce que tout son sommeil se fasse dans le lit de bébé. (Notez que le berceau mamaRoo sleep est approuvé pour une utilisation de la naissance à 25lbs ou jusqu'à ce que les bébés peuvent pousser sur leurs mains et genoux, selon la première éventualité).