

Sommeil

LE CODODO : POURQUOI, COMMENT

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau
Préface d'Edwige Antier



Répondre aux besoins
de l'enfant la nuit aussi

EMBALE FAMILLE

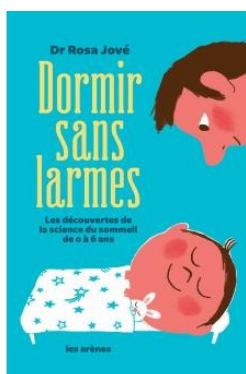
Jouvence

Le cododo : Pourquoi ? Comment ? – Claude-Suzanne, Didierjean-Jouveau
Votre bébé rencontre des problèmes de sommeil et vous êtes vous-même épuisé(e) par ses réveils nocturnes ? Vous vous demandez quand il sera en mesure de faire ses nuits ? Et si vous adoptiez la pratique du sommeil partagé ?

Celle-ci vous permettra de répondre aux besoins de votre enfant, tout en réduisant votre carence en sommeil.

Notre culture, engendrant chez nombre de jeunes parents des attentes irréalistes, nous empêche parfois de voir le cœur du problème : bébé a un besoin constant de présence et de chaleur humaine. Partager son sommeil permettra d'y répondre sans délai et sans fatigue pour toute la famille.

Nourri de témoignages de parents, cet ouvrage aborde ainsi la réalité du sommeil des bébés, les bienfaits du cododo, son universalité, sans oublier les précautions à prendre.



Dormir sans larmes – Rosa Jové

La pédopsychiatre décrit les étapes physiologiques de la maturation du sommeil chez l'enfant. Elle propose des conseils pour accompagner l'enfant dans son apprentissage et des solutions naturelles pour l'y aider.