



DANS QUELLE TENUE FAIRE DORMIR BÉBÉ ?

Cette fiche mémo vous aidera à
habiller votre bébé pour la nuit



Avant de commencer...

Trouver la tenue adaptée pour la nuit pour son bébé est assez compliqué. On a souvent peur qu'il ait trop froid. N'hésite pas à te référer à cette infographie en cas de doute. Elle a été d'une aide précieuse pour nous au début de notre vie de parents.

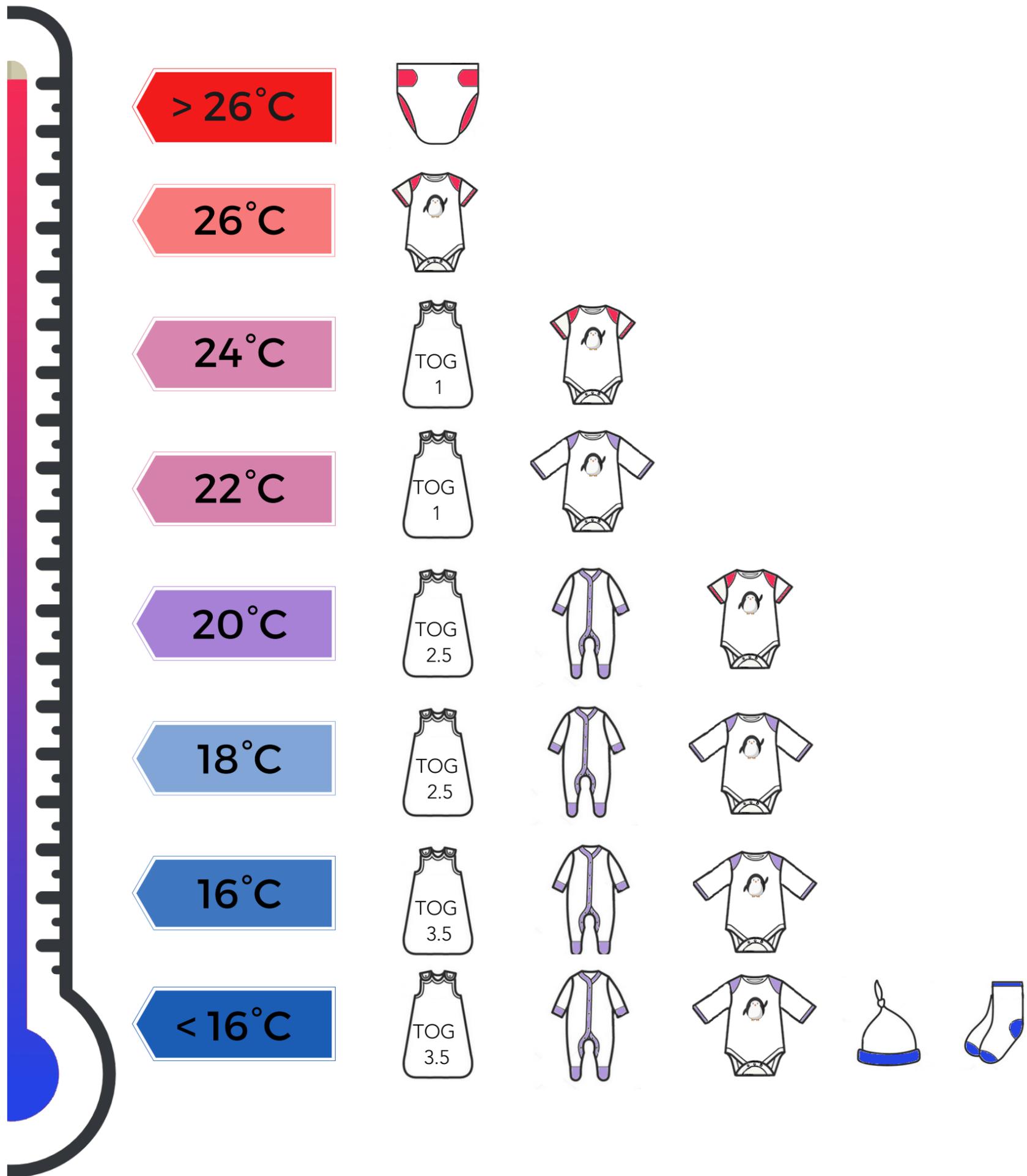
La température de la chambre la nuit ne devrait pas excéder 18 ou 19 °C. Juste après sa naissance, un bébé peine à réguler sa température, il ne faut surtout pas surchauffer la chambre.

N'oublie pas...

- D'aérer quotidiennement la chambre de ton enfant. Souvent l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur à cause des émanations des solvants, des colles des meubles...

Laure.

Dans quelle tenue faire dormir bébé?



TOG des gigoteuses

Le TOG est un indice de chaleur qu'on utilise pour les gigoteuses, ainsi que les couettes principalement. Plus le TOG est élevé, plus la gigoteuse tient chaud

- TOG 1 = Gigoteuse légère**
- TOG 2.5 = Gigoteuse ouatée**
- TOG 3.5 = Gigoteuse ouatée polaire**

BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt !