

Comment habiller bébé la nuit

En tant que parent, vous voulez offrir à votre bébé le meilleur sommeil possible. L'une des préoccupations les plus courantes concerne le choix des vêtements pour la nuit : comment s'assurer que votre petit bout soit à la bonne température, ni trop chaud ni trop froid ?

Ce guide pratique vous accompagne dans cette démarche importante pour le bien-être et la sécurité de votre enfant. Vous découvrirez des conseils concrets et bienveillants pour adapter la tenue de votre bébé selon la température de sa chambre, reconnaître les signes de confort ou d'inconfort, et créer un environnement de sommeil optimal.

Dormir confortablement est essentiel pour le développement de votre bébé. Une température corporelle bien régulée favorise un sommeil réparateur, contribuant à sa croissance, son système immunitaire et son équilibre émotionnel. Avec les bons réflexes et quelques astuces simples, vous pourrez créer les conditions idéales pour des nuits sereines, pour votre bébé comme pour vous.



Guide des températures et tenues

La température idéale dans la chambre de bébé se situe entre **18 et 20°C**. Cette fourchette permet un sommeil optimal tout en maintenant une température corporelle stable. Voici comment adapter la tenue de votre bébé selon la température ambiante :

Température	Tenue conseillée	Gigoteuse (TOG)
> 26°C	Body coton léger	Aucune ou TOG 0,5
24-26°C	Body manches courtes	TOG 0,5
21-23°C	Body + pyjama fin	TOG 1
18-20°C	Body manches longues + pyjama	TOG 2
< 18°C	Body chaud + pyjama velours + chaussettes	TOG 2,5 à 3



Période estivale

Par temps chaud, privilégiez des matières respirantes comme le coton bio ou la gaze de coton. Un simple body peut suffire si la température dépasse 26°C.



Période hivernale

En hiver, superposez les couches : body à manches longues, pyjama en velours et gigoteuse chaude. Les chaussettes peuvent être nécessaires si les pieds sont froids.

Le système TOG (Thermal Overall Grade) indique la capacité d'isolation thermique de la gigoteuse. Plus l'indice est élevé, plus elle tient chaud. Investissez dans plusieurs gigoteuses de TOG différents pour vous adapter aux variations de température tout au long de l'année.

Reconnaître les signes de confort

Apprendre à lire les signaux que vous envoie votre bébé est essentiel pour ajuster sa tenue nocturne. Votre tout-petit ne peut pas vous dire s'il a chaud ou froid, mais son corps exprime clairement ses besoins.

Bébé a trop chaud

- Nuque moite ou transpirante
- Joues très rouges
- Respiration accélérée
- Agitation, pleurs d'inconfort
- Cheveux humides de transpiration

Bébé a trop froid

- Nuque froide au toucher
- Mains et pieds froids
- Peau pâle ou légèrement bleutée
- Pleurs persistants
- Difficultés à s'endormir

Bébé est à l'aise

- Nuque tiède et sèche
- Respiration calme et régulière
- Sommeil paisible
- Teint rosé naturel
- Membres détendus

Pour vérifier la température de votre bébé, placez votre main sur sa nuque ou entre ses omoplates. Cette zone est plus fiable que les mains ou les pieds, qui peuvent être naturellement plus frais. La nuque doit être tiède et sèche, ni chaude ni froide.

Observez également son comportement global : un bébé qui dort paisiblement, se réveille en douceur et semble détendu a probablement la bonne température. En revanche, des réveils fréquents, une agitation excessive ou des pleurs inexplicables peuvent signaler un inconfort thermique.



Conseil pratique : Vérifiez la température de bébé 30 minutes après l'endormissement, quand son corps s'est adapté à l'environnement nocturne. C'est le moment idéal pour ajuster sa tenue si nécessaire.

Sécurité et astuces pratiques

Au-delà du confort thermique, la sécurité de votre bébé pendant son sommeil est primordiale. Respecter quelques règles simples vous permettra de créer un environnement de couchage sûr et adapté.

Règles de sécurité essentielles

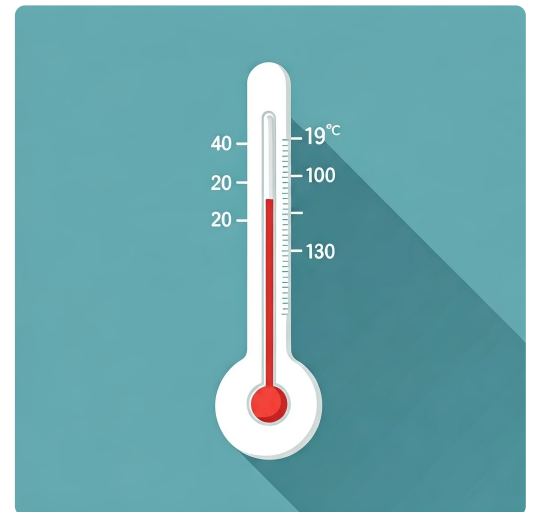
- Évitez les couvertures lourdes, oreillers et doudous volumineux dans le lit
- Bannissez les vêtements avec capuches, cordons ou boutons qui pourraient se détacher
- Assurez-vous que la gigoteuse est à la bonne taille pour éviter que bébé glisse dedans
- Veillez à ce que la chambre soit bien ventilée, sans courants d'air directs

Astuces pour toutes les saisons

- Utilisez un thermomètre d'ambiance pour surveiller la température de la chambre
- En mi-saison, optez pour un body + pyjama léger + gigoteuse TOG 2
- Aérez quotidiennement la chambre, idéalement le matin après le réveil
- Éloignez le lit des sources de chaleur directe (radiateurs, fenêtres ensoleillées)

Privilégiez toujours des matières naturelles et respirantes comme le coton bio, le lin ou la gaze de coton. Ces textiles permettent une meilleure régulation thermique et réduisent les risques d'allergie. Évitez les matières synthétiques qui peuvent provoquer une surchauffe.

Pour les parents anxieux, sachez qu'il est normal de vérifier régulièrement votre bébé les premières semaines. Avec l'expérience, vous apprendrez à reconnaître rapidement ses besoins et à adapter instinctivement sa tenue selon les variations météorologiques.



- ✔ **Alternative pratique :** Les surpyjamas ou nids d'ange peuvent être une excellente solution de transition pour les changements de saison, permettant d'ajouter ou retirer facilement une couche de chaleur.



Rappelez-vous que chaque bébé est unique. Certains ont naturellement plus chaud que d'autres.

Observez les réactions de votre enfant et ajustez progressivement jusqu'à trouver l'équilibre parfait pour