



# 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.

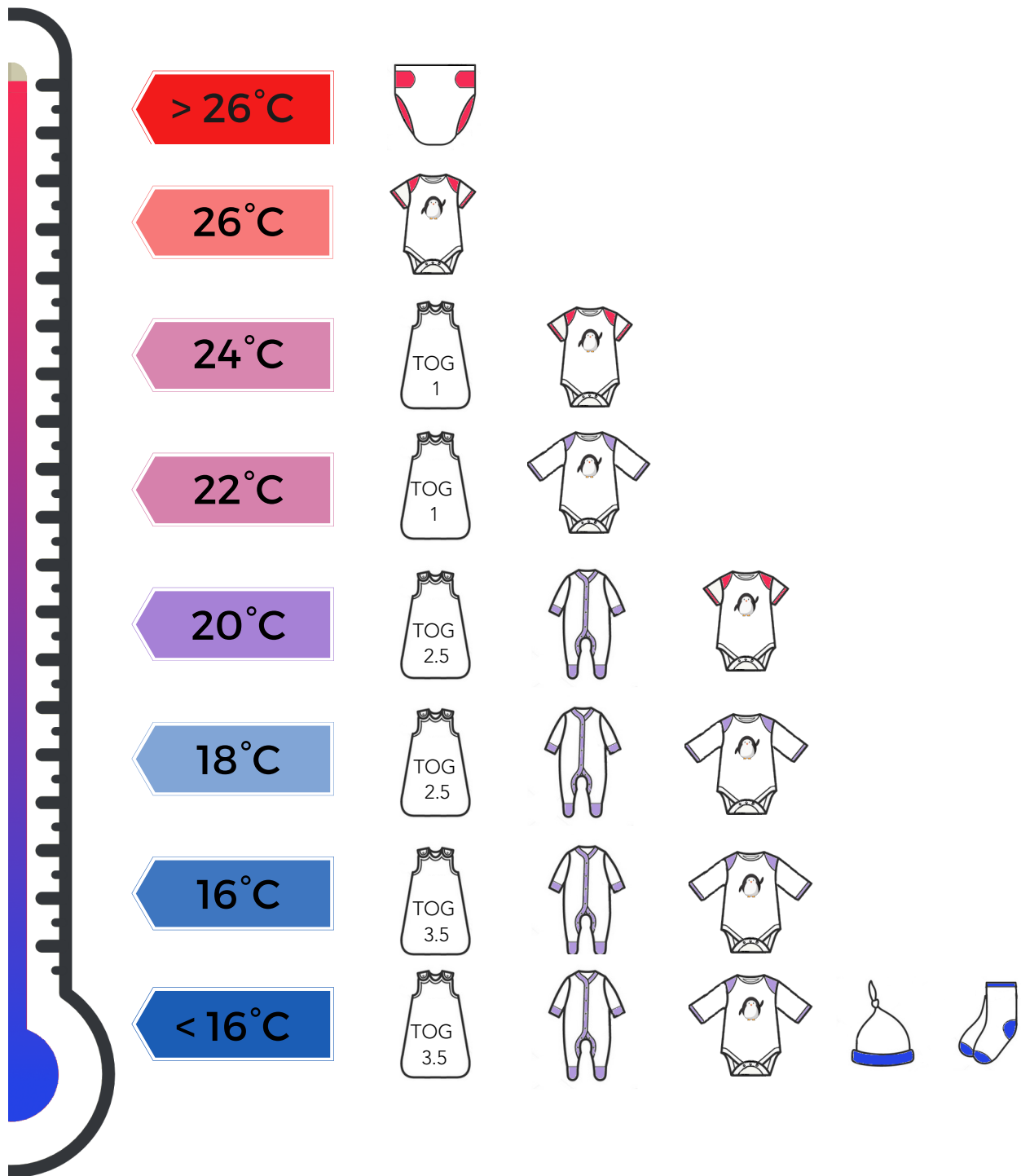
La température de la chambre la nuit ne devrait pas excéder 18 ou 19 °C. Juste après sa naissance, un bébé peine à réguler sa température, il ne faut surtout pas surchauffer la chambre.

### *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](http://www.laureganisatrice.fr)

*À bientôt !*