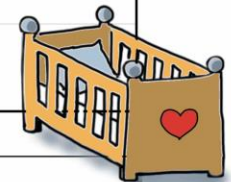


# Repérer la fatigue de mon bébé

Votre mission : repérer tous les signes de fatigue de votre bébé (frotte les yeux, doigts dans les oreilles, se cambre en arrière, yeux rouges, chouine, cherche sa tétine, pleure...), et notez bien l'heure ! Prenez garde de différencier les larmes de fatigue des pleurs de faim, ou de douleur. Notez l'heure du dernier réveil sur la première case de la ligne suivante ; vous visualiserez aussi bien les temps de sommeil que les temps d'éveil. Pour le calcul, vous pouvez convertir en minutes pour ne pas vous tromper (votre précision sera essentielle). Pour la nuit, pas la peine de calculer son temps d'éveil, car à terme, les réveils nocturnes devraient diminuer.



1. Réveil	2. Signes fatigues	3. Coucher	4. S'endort	5. Réveil	6. Temps d'éveil 2 - 1 =
8h00	9h35 baille, frotte yeux	9h45	10h	10h35	9h35 - 8h00 = 1h35
10h35	12h15 pleure	12h20	12h35	13h05	12h15 - 10h35 = 1h40
13h05	14h30 refuse biberon, tend les jambes	15h	15h05	16h	14h30 - 13h05 = 1h25
16h00	17h40 chouine, baille	18h	-	-	17h40 - 16h00 = 1h40
-	18h45 pleure, va au bain	19h30	20h	23h	-
3h45		4h30	5h30	8h	-



Faites la moyenne de tous les temps d'éveil (additionnez les temps d'éveil en heure et divisez par le nombre de temps d'éveil).  
Le but est de trouver le temps d'éveil nécessaire à votre bébé en journée. Il est propre à chaque bébé et devrait toujours être stable.

$$(1h35 + 1h40 + 1h25 + 1h40) / 4 = 1h35$$

Temps d'éveil moyen pour le jour 1 est de 1h35



R. Lile