

Le sommeil de mon enfant



GUIDE PRATIQUE

proposé par le service
Petite Enfance intercommunal



LE SOMMEIL, À QUOI ÇA SERT ?

Le sommeil est une de nos grandes fonctions vitales, et tous les parents de nouveau-nés qui ont vécu une période de privation de sommeil peuvent en témoigner : le manque de sommeil est dur à vivre.

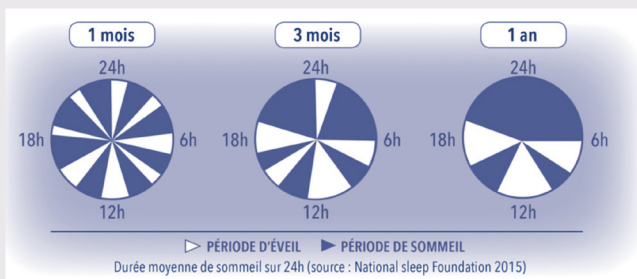
De 0 à 3 ans, l'organisation du sommeil se met en place pour être composée, vers 3 ans, des mêmes stades que ceux de l'adulte.

Le sommeil lent profond assure notre récupération sur le plan physique et est impliqué dans certaines étapes de la mémorisation. C'est aussi dans cette phase de sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance.

Quant au sommeil paradoxal, il permet la récupération psychique, la régulation des émotions et la mémorisation des apprentissages.

LA RÉPARTITION DU SOMMEIL SUR 24H

L'évolution vers un sommeil à prédominance nocturne est une constante chez tous les enfants. Le sommeil de bébé dure entre 14h et 17h de la naissance à 3 mois, et entre 12h et 15h de 4 mois à 1 an.



À CHAQUE BÉBÉ SON SOMMEIL

C'est exactement comme pour nous adultes : il y a des grands et des petits dormeurs, des couche-tôt et des couche-tard. Ceci est inscrit dans nos gènes et se dévoile donc dès les premiers mois de la vie. Bien difficile donc de parler de "norme" en matière de sommeil.

Le mieux est d'être attentif à votre enfant : un bébé qui est en pleine forme lorsqu'il est réveillé est un bébé dont les besoins de sommeil sont respectés.

Le tempérament a aussi son rôle à jouer : les bébés vifs et champions de l'exploration auront souvent plus de mal à accepter les temps consacrés au sommeil ; les bébés calmes lâcheront prise plus facilement. Alors surtout pas de culpabilité si votre bébé ne "fait pas ses nuits" à l'âge où d'autres ont déjà trouvé leur rythme.

LES TRUCS ET ASTUCES

Quelques règles générales pour aider bébé à faire ses nuits.

- ▶ Essayez d'avoir le même rythme la semaine et le week-end, c'est fondamental pour permettre à l'horloge biologique de prendre un bon rythme.
- ▶ Sortez votre enfant tous les jours pour qu'il voit la lumière naturelle et qu'il fasse mieux la différence jour/nuit.
- ▶ Diminuer les stimulations le soir (aucun écran, diminution de la luminosité de la pièce, baisse du bruit...) et faire place à des temps calme (lecture, bain, repas...) vont progressivement conduire au rituel du coucher.
- ▶ N'endormez pas votre enfant au sein ou au biberon : alimentation et sommeil sont deux choses différentes.
- ▶ Le lit de votre enfant doit être réservé au sommeil, attention à ne pas le surcharger en jouet. De même, le lit ne doit pas être associé à une punition mais à un lieu de calme. Enfin, les mobiles suspendus attirent le regard au lieu d'endormir.



GÉRER L'ENDORMISSEMENT

Faites confiance à votre bébé et laissez-le trouver le sommeil par lui-même ; acquérir cette autonomie est bon pour son équilibre et lui permettra d'éviter des difficultés d'endormissement ultérieures.

Rappelez-vous que les tout-petits s'endorment en sommeil agité donc les pleurs au moment de l'endormissement sont normaux et ne doivent pas vous inquiéter.



- ▶ Couchez-le dès l'apparition des signes de sommeil (frottement des yeux, regard dans le vide, bâillements à répétition, tête qui dodeline...)
- ▶ Couchez-le dans sa chambre, dans une atmosphère calme et obscure
- ▶ Ne l'endormez pas dans vos bras, il faut qu'il s'approprie son berceau et sa chambre, que ces lieux soient enregistrés dans son cerveau comme lieux de sécurité propices au sommeil, c'est très important, cela lui permettra par la suite d'être en capacité à se rendormir seul en pleine nuit
- ▶ Indiquez-lui clairement que c'est le moment de dormir par une petite phrase rituelle du type : "bonne nuit, à demain" ;
- ▶ Sortez doucement de la chambre. Il est en sécurité, vous pouvez quitter la chambre sereinement.

QUE FAIRE EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE ?

Pour un bébé, se réveiller la nuit est normal, donnez-lui une chance de se rendormir par lui-même :

- Ne vous précipitez pas auprès de lui tout de suite lorsqu'il pleure. Laissez-lui la possibilité de retrouver tout seul son sommeil.
- Ne lui proposez pas le biberon systématiquement, il ne pleure pas nécessairement parce qu'il a faim, il se réveille après un cycle de sommeil. L'odeur du biberon ou du lait maternel transmettrait à son cerveau un message erroné, or ce n'est pas l'heure de manger mais de dormir.

Pour aller plus loin

<https://reseau-morphee.fr>



Ce guide est conçu par l'infirmière référente santé et accueil inclusif de votre Communauté de communes

Un doute ? Une question ?

Pour la contacter :

referentsante@comcom-sgc.fr