

VOTRE ENFANT ET SON SOMMEIL



Marne
LE DÉPARTEMENT

AVANT-PROPOS

Le temps de sommeil n'est pas du temps perdu, car dormir est une activité aussi importante que manger et respirer. Le bon sommeil s'apprend et cela n'est pas toujours de tout repos pour les parents.

Les rythmes du bébé sont différents de ceux de l'adulte et il faut du temps et beaucoup de patience pour que tout se mette en place.

Chaque bébé est unique mais chaque bébé a besoin de repères, de calme et de tendresse pour bien dormir.

Ce petit guide a pour but de vous aider à comprendre et à favoriser le sommeil de votre enfant.

SOMMAIRE

- 4 POURQUOI DORMIR ?
- 4 COMMENT SE DÉROULE LE SOMMEIL ?
- 5 LES CYCLES DU SOMMEIL
- 6 DURÉE ET RYTHME DU SOMMEIL À TITRE INDICATIF
- 7 COMMENT FAVORISER LE SOMMEIL ?
- 8 QUELQUES IDÉES POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT
- 9 LA BONNE MANIÈRE DE L'ÉVEILLER
- 10 LA SÉCURITÉ PENDANT LE SOMMEIL
- 11 LES DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR OU SE RENDORMIR
- 12 QUELS PEUVENT ÊTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL ?
 - Les terreurs nocturnes
 - Les cauchemars
- 14 CONCLUSION
- 15 LISTE DES RÉFÉRENCES UTILISÉES

POURQUOI DORMIR ?



Quand il dort, votre bébé récupère de sa fatigue physique et assimile les émotions accumulées tout au long de la journée.

Les informations acquises pendant l'éveil s'organisent et sa mémoire se construit.

De plus, votre bébé sécrète l'hormone de croissance pendant son sommeil.

« Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour se reposer, grandir, apprendre, et se développer harmonieusement. »

COMMENT SE DÉROULE LE SOMMEIL ?

Le sommeil est composé de plusieurs cycles qui se succèdent.

Chez le bébé, chaque cycle comprend deux phases :

Le sommeil calme

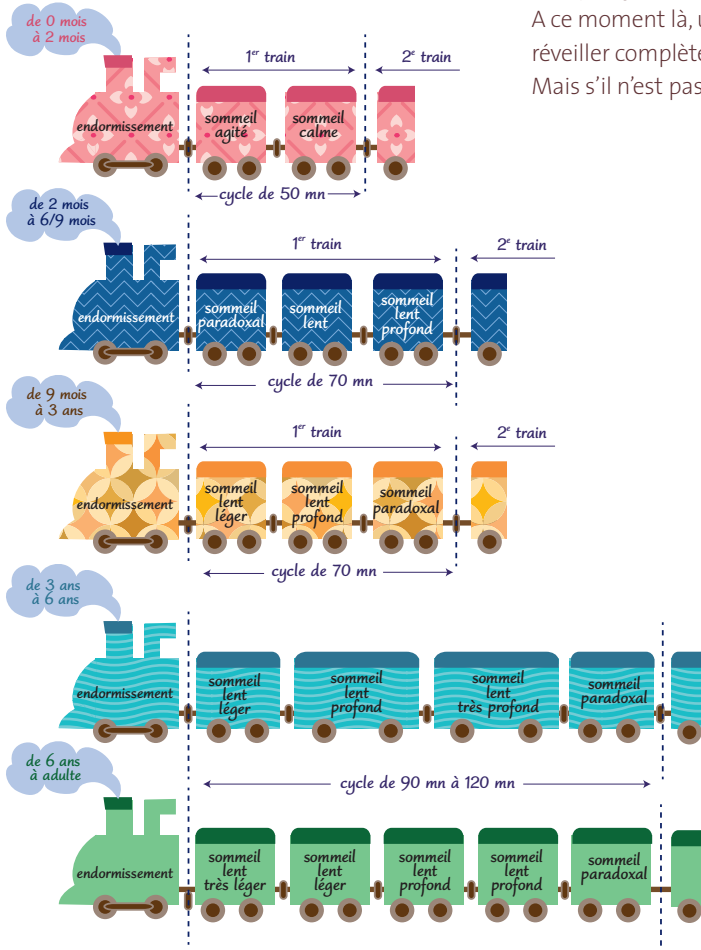
Bébé est immobile, les yeux fermés, son visage est détendu, parfois il a des mouvements de succion périodiques.

Sa respiration est calme et régulière.

Le sommeil agité

Le visage de bébé est animé de petits mouvements, sa respiration est irrégulière, l'activité de son cerveau est intense. Il peut bouger les bras et les jambes, ouvrir les yeux, produire des petits sons, voire pleurer un peu. Mais il est réellement en train de dormir, il rêve.

LES CYCLES DU SOMMEIL

D'après site <http://chantalaumani.free.fr>

De la naissance à 2 mois : les cycles se répartissent sur les 24 heures. Chaque cycle dure 50 minutes et commence par le sommeil agité.

De 2 à 6/9 mois : les cycles s'allongent (environ 70 minutes). Le sommeil agité devient du sommeil paradoxal (rêves).

Avec l'âge, la durée des cycles s'allonge encore parce que le temps de sommeil calme augmente. Ainsi, à l'âge adulte, un cycle dure de 1h30 à 2 h environ.

DURÉE ET RYTHME DU SOMMEIL À TITRE INDICATIF

Âge	Sommeil nocturne	Sommeil diurne	Durée totale
A la naissance			17 à 19 heures
1 mois	10 heures	6 à 7 heures	15 à 17 heures
6 mois	9 à 10 heures	Trois sommes de 1h30 à 2 heures	14 heures environ
1 an	10 heures	Deux sommes de 1h30 environ	13 heures environ
2 ans	10 heures	Une sieste de 1 à 2 heures	12 à 13 heures
3 - 5 ans	10 heures	Une sieste de 1 à 1h30	12 heures environ

Certains enfants ont des besoins plus importants en sommeil qu'il est essentiel de respecter.

De même, des temps calmes sont à favoriser tout au long de la journée si votre enfant dort peu.

Pour aider l'installation d'un rythme régulier, il est nécessaire, dans la mesure du possible, que votre bébé s'endorme et se réveille dans les mêmes conditions.

C'est pourquoi, il vaut mieux éviter de le changer d'endroit pendant son sommeil.



COMMENT FAVORISER LE SOMMEIL ?



Dès la naissance, il est important de maintenir le contraste du jour et de la nuit.

Même si le nouveau-né ne peut faire la différence, les jeux et stimulations sont réservés pour la journée.

Les soins de nuit se font de préférence dans la semi-obscurité.

Parlez positivement du sommeil et n'utilisez jamais la mise au lit comme une punition.

Votre enfant ne peut pas dormir sur ordre.

L'organisme envoie des « clignotants » indiquant que l'enfant a besoin de se reposer

- Il baille,
- Il se frotte les yeux ou le nez,
- Il pleurniche

Apprenez à reconnaître ces signes. Sinon, il faut attendre entre 50 et 70 minutes pour qu'ils réapparaissent et que le nourrisson soit de nouveau prêt à se rendormir (début d'un nouveau cycle).

Déterminez son heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher.

La régularité de l'heure du coucher est importante pour l'équilibre de votre enfant.

QUELQUES IDÉES POUR FAVORISER SON ENDORMISSEMENT



- Proposez-lui des activités calmes,
- Proposez-lui un bain,
- Atténuez le bruit, la lumière, dans la maison.



Instaurez un rituel

- Favorisez une ambiance calme et sereine,
- Lisez-lui une petite histoire,
- Emmenez- le dans son lit en lui expliquant qu'il est l'heure de se reposer,



- Laissez-lui son « doudou ».
- Faites-lui un câlin,
- Laissez-lui une musique douce,
- Dites-lui « au revoir, à demain » en l'embrassant.

Vous pouvez proposer des tisanes au tilleul ou à la camomille, mais il est important de ne pas administrer des médicaments pour dormir, sans avis médical.

LA BONNE MANIÈRE DE L'ÉVEILLER

L'idéal est de laisser bébé se réveiller de lui-même.

Si ce n'est pas possible, il faut agir en douceur.

- Un câlin facilite toujours le lever.
- Les bruits habituels de la maison l'aident à se réveiller.
- Il peut apprécier de rester tranquille dans son lit pendant quelques minutes.



LA SÉCURITÉ PENDANT LE SOMMEIL

Le bébé doit être couché sur le dos, sur un matelas ferme aux dimensions du lit (ne pas superposer 2 matelas).



sans tour de lit



Les chaînettes, colliers et bijoux doivent être enlevés avant le coucher.



ni oreiller



Il faut éviter les peluches en gardant seulement le doudou (de taille raisonnable).



ni couette



Le tabac est à proscrire.



ni couverture

**avec de préférence
une turbulette**

Et aussi

La chambre doit être aérée quotidiennement pendant 10 minutes minimum et la température recommandée est de 18°/19°.

LES DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR OU SE RENDORMIR



En début de nuit

L'enfant voit des images, entend des bruits qu'il croit réels, ce sont des illusions ou hallucinations, il a peur et a besoin d'être rassuré.

En cours de nuit

Certains enfants peuvent avoir faim, le goûter ou le dîner n'a pas été suffisant, voire les deux.

Que faire ?

Il faut réajuster la composition du goûter et du dîner (féculents)

D'autres petits, entre deux cycles, ne savent pas se rendormir sans la présence d'un adulte.

Si votre enfant ne sait pas se rendormir seul

- rejoignez l'enfant dans sa chambre,
- rassurez-le,
- caressez-lui la main, la joue quelques instants,
- laissez-le pleurer,
- laissez-lui une veilleuse et /ou la porte ouverte,
- ne le prenez pas dans vos bras,
- ne lui donnez pas de biberon,
- rappelez-lui tendrement qu'il doit se reposer dans son lit, en quittant la chambre.

S'il pleure de nouveau, laissez-le patienter plus longtemps avant d'intervenir « 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15 minutes », en fonction de l'âge de l'enfant. L'objectif est d'augmenter à chaque fois le temps d'attente. Ainsi, progressivement, les enfants parviennent à se rendormir seuls, parfois en pleurant mais pas longtemps.

QUELS PEUVENT ÊTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Les terreurs nocturnes

Elles peuvent survenir au moment des grandes acquisitions (marche, propreté...), d'événements familiaux difficiles pour l'enfant.

Elles peuvent apparaître dès l'âge de 6 mois avec une fréquence maximale entre 3 et 4 ans.

Elles se manifestent en première partie de nuit, moins de 3 heures après le coucher.

Il hurle, s'agite, s'assied dans son lit, les yeux grands ouverts dans le vague, ne reconnaît pas ses parents. Il transpire et a l'air terrorisé.

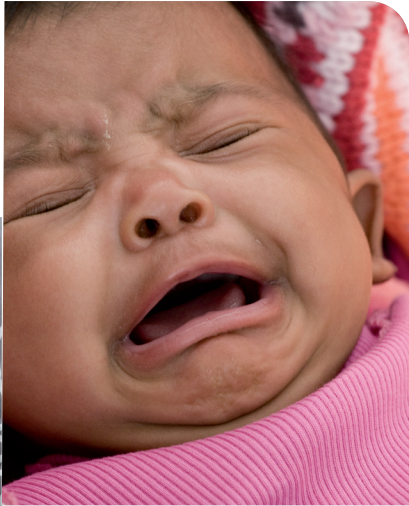
Rien ne le calme mais après quelques minutes il dort à nouveau paisiblement.



Que faire ?

Il faut accepter de ne rien faire car malgré les apparences, l'enfant est endormi. D'ailleurs, il n'en garde aucun souvenir. Il ne faut pas lui en reparler pour ne pas faire ressurgir ses angoisses.

Les terreurs nocturnes n'ont aucune répercussion sur sa santé à condition de ne pas le réveiller.



Les cauchemars

Ce sont des « mauvais rêves » utiles pour grandir et évoluer. Ils permettent de « digérer » les événements de la journée.

Ils apparaissent le plus souvent entre 1 et 6 ans. Il s'agit d'un rêve, survenant en fin de nuit.

L'enfant parle, s'agite, grogne, se réveille. Il reconnaît ses parents et se souvient de son rêve.

Il reste inquiet la journée et les soirs suivants. Il recherche le réconfort de ses parents.

Que faire ?

L'enfant se rendort après avoir été consolé, rassuré.

Il est nécessaire de lui parler doucement sans allumer la lumière et de lui demander de raconter son cauchemar.

On peut aider un enfant à surmonter ses craintes, en choisissant avec lui, un livre qui traite de ce sujet.

Vous pouvez limiter les cauchemars en offrant à votre enfant un environnement serein :

- adaptez les programmes télévisuels à l'âge,
- rassurez-le lors des événements familiaux difficiles,
- ne le brusquez pas dans ses apprentissages...
- soyez attentifs à ses réactions.

CONCLUSION

Mieux connaître le sommeil de votre enfant, vous permettra de comprendre, d'accepter, de dédramatiser, de respecter son rythme et d'ajuster vos règles éducatives, si nécessaire.

Votre rôle de parent reste prépondérant pour contribuer à la qualité de son sommeil.

A la suite de la lecture de ce document, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou de vos questions.

Nous en reparlerons ensemble.

Références utilisées

- Site Prosom - Adessi :
Le sommeil du nourrisson.
- *Mon enfant dort mal* par le Dr M. Thirion et le Dr M.J. Challamel

DÉPARTEMENT DE LA MARNE
2 bis rue de Jessaint - CS 30454
51038 Châlons-en-Champagne Cedex
tél. : 03 26 69 51 51
fax : 03 26 70 99 41
courriel : pmi@marne.fr

marne•fr