

De 0 à 2 mois :

Pour le bébé l'alternance jour/nuit ne change rien à son rythme et son besoin de sommeil (il n'a pas de rythme circadien). Il dort par courte période d'une à quatre heures. Seuls ses besoins primaires le guide, normal qu'il vous réveille la nuit pour manger !

De 3 à 6 mois :

Bébé dort en moyenne 15 heures par jour. Il commence à distinguer le jour et la nuit, le rythme circadien s'installe et la durée du sommeil nocturne s'allonge progressivement. Il fera ses nuits autour du 4^{ème}/6^{ème} mois. Il faut toutefois garder à l'esprit qu'il existe des gros et des petits dormeurs.

De 6 mois à 1 an :

Bébé dort en moyenne 13 à 15 heures par jour, dont 4 heures pendant la journée. Répartir les siestes pendant la journée (ni trop longues, ni trop courtes). Attention : supprimer une sieste n'améliorera pas le sommeil nocturne ! Cela est même souvent contre-productif, l'enfant est grognon, il a plus de mal à trouver le sommeil et ne dort pas plus longtemps accumulant ainsi un retard de sommeil qui peut avoir des conséquences sur sa santé.

L'angoisse de séparation du 8^{ème} mois (entre 6 et 12 mois selon l'enfant et le mode de garde) peut

perturber le sommeil de bébé. Il prend conscience de sa propre identité, différente de ses parents, il apprend donc à dormir seul, ce qui peut être plus ou moins facile.

C'est aussi l'âge des premières maladies, poussées dentaires, premiers cauchemars* et des terreurs**... S'il vous réclame, consolez-le mais restez ferme ! Il est bon pour bébé d'apprendre à se rendormir seul, dans sa chambre dès qu'il est calmé.

Comment favoriser les bonnes nuits ?

Zz Bébé va acquérir tout seul le rythme circadien, mais vous pouvez l'accompagner en lui laissant en évidence les changements de lumière, siestes de la journée avec une légère clarté et nuit dans le noir

Zz De même dans la journée, continuez à vivre normalement dans la maison, avec un peu de bruit, mais la nuit, faites le calme autour de lui

Zz Rassurez votre bébé en préparant le moment du coucher

Zz Evitez les activités trop stimulantes justes avant le coucher et n'arrêtez pas brutalement votre enfant au milieu d'un jeu pour le coucher.

Zz Parlez avec lui de ce long moment de séparation

Zz Mettez en place des rituels du coucher (berceuses, câlins, histoires, doudous...)

Ce moment doit être court et c'est vous qui décidez de l'arrêter (fermement s'il le faut !).

Attention : certains enfants ont besoin de reproduire les rituels mis en place pour se rendormir en cas de réveil nocturne, c'est pourquoi il est important que votre enfant sache s'endormir seul.

Du côté des parents :

Zz Pour rassurer votre bébé, ayez l'esprit tranquille, il faut que votre bébé sente qu'il va passer un bon moment sans vous.

Zz Adoptez des rythmes fixes pour les activités quotidiennes (bain, repas, promenades... Cela lui permettra d'acquérir une **sécurité affective**, élément essentiel pour son bon sommeil.

Zz Dès le premier âge, ne vous précipitez pas au premier cri, laissez à votre bébé la possibilité de se rendormir seul, surtout s'il n'est pas l'heure du repas.

En résumé

Le bébé sait quels sont ses besoins en sommeil et très vite vous saurez interpréter les signes de fatigue pour le coucher en fonction de ses besoins.

Beaucoup d'événements viendront perturber le sommeil de votre enfant, la faim, la maladie, un changement dans sa vie, même mineur, sans oublier tous ses apprentissages.

Dans ces moments, le sommeil sera peut être plus difficile.

Ne mettez pas en place de rituel trop lourd, comme une balade en voiture ou en poussette, l'enfant pourrait en avoir besoin en cas de réveil nocturne...

Sur la question du co-dodo, il faut garder à l'esprit qu'il n'y a pas si longtemps beaucoup de familles partageaient la même pièce pour dormir, et que, dans de nombreux pays c'est encore la norme. Donc gardons-nous de le pointer du doigt.

Toutefois, nous constatons bien souvent que si le co-dodo est pratiqué à la maison (ou l'endormissement dans les bras) le sommeil en crèche est plus compliqué. Il est donc d'autant important d'en parler et de le préparer.

De plus, certains parents trouvent cela très pratique pendant l'allaitement mais veulent tout arrêter quand l'enfant fait ses nuits... Ce qui peut être mal vécu par l'enfant.

Il n'y a pas de méthode miracle et vous, les parents, êtes certainement les mieux placés pour comprendre votre enfant et trouver des solutions adaptées au repos de tous.

C'est pourquoi il est important d'en parler entre parents pour prendre une décision commune et de s'y tenir. Chaque changement devra être évoqué à l'enfant (sans en faire trop, c'est l'adulte qui décide) afin de l'avertir, le préparer. Parfois il suffit juste de le laisser choisir un

accessoire du décor de son lit sa chambre pour que tout rentre dans l'ordre.

Cependant si vous vous sentez dépassé et avant d'être épuisé, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou autres professionnels de santé.



* Les cauchemars surviennent plutôt en fin de nuit, lors du sommeil paradoxal. Il y a peu ou pas de manifestations physiques. Lorsque l'enfant se réveillera totalement, il aura besoin de réconfort

** Les terreurs nocturnes, peuvent apparaître dès 5/6 mois en début de nuit. L'enfant s'agite, parle, crie, paraît terrifié, transpire... Il ne faut surtout pas le réveiller (il pourrait ne même pas vous reconnaître) ! Par contre, sans le prendre dans vos bras, vous pouvez lui parler et lui caresser la tête ou le dos. Il se rendormira de lui-même et ne se souviendra de rien le lendemain.

Credit: Freepik, Vectrezy

Crèche « Les P'tits Bouts »

Plaquette réalisée par l'infirmière de la structure

02.40.94.95.26 / multiaccueil@sautron.fr

*Le sommeil de bébé
âge par âge*



Direction Enfance Jeunesse
Pôle Famille

02.51.77.88.46 / enfancejeunesse@sautron.fr

