

LE SOMMEIL

Le sommeil permet au bébé de récupérer, de grandir.

A la naissance ils dorment 18-20h, à 4 mois 16 à 17 h et les heures deviennent plus stables, et vers 12, 14 mois ils dorment environ 14-15 h.

CONSEILS POUR QU' UN BEBE DORME BIEN

- Ne pas le coucher trop rapidement, Lui faire comprendre qu'il va aller se coucher pour qu'il puisse se préparer à cette idée.
- Ne pas débiter de jeux ou de moments d'excitation, pouvant l'énerver avant le coucher, privilégier plutôt des temps calmes.
- Créer un environnement calme et rassurant dans sa chambre.
- Lui laisser le temps de s'endormir car le bébé ne s'endort pas sur commande.
- Savoir reconnaître le moment où il faut le coucher afin de ne pas rater l'endormissement.
- La température de la chambre de doit pas dépasser 20 degrés et doit être aérée au moins 10mn 2 fois par jour.
- Il est important de respecter son rythme physiologique de sommeil. On ne réveille pas un bébé qui dort, pour le confort des adultes.

RITUELS QUI LE RASSURENT POUR S'ENDORMIR ;

- Lui expliquer qu'il va aller se coucher
- Lui donner son doudou
- Lui chanter une chanson ou histoire, lui faire un câlin
- Ne pas vérifier toutes les 5 mn qu'il dort en ouvrant la porte risquant ainsi de réveiller s'il s'est endormi
- Ne pas le prendre immédiatement s'il pleure parfois il se rendort
- Un bébé pleure parfois dans son sommeil sans être réellement réveillé
- S'il n'est pas malade, un bébé peut se réveiller 8 fois par nuit. Ces micros réveils durent de 1 à 10 mns. Le bébé pleure grogne et se rendort. il ne faut pas intervenir car il ne pourra plus se rendormir seul.
- Le réveil ne doit pas être trop brutal. On laissera la porte ouverte pour que la lumière et les sons de la maison le réveillent doucement.
- Entre 3 et 6 mois, le bébé n'a plus besoin d'être nourri la nuit. éviter de lui donner à manger à ces moments là.
- Un enfant peut avoir un rythme de sommeil différent à la crèche ou à la maison.

COMMENT COUCHER LE BEBE ;

- Il est impératif de coucher le bébé sur le dos pour limiter les risques de mort subite. Cette position permet au bébé d'avoir le visage dégagé et respirer à l'air libre sans être gêné.
- Il dormira plutôt dans une gigoteuse afin d'écartier les risques d'étouffement. De ce fait, il est conseillé de sortir toutes les peluches du lit durant les premiers mois de ne pas mettre de tour de lit, de bien fixer les moustiquaires.

LES TROUBLES DE SOMMEIL :

- En période de maladie, pour une bonne surveillance il vaut mieux privilégier un matelas à côté pour qu'un parent dorme près de l'enfant plutôt que de déménager le lit du bébé.
- Après une hospitalisation, l'enfant peut avoir un sommeil perturbé, le rassurer mais ne pas lui donner l'habitude d'avoir un biberon supplémentaire ou de dormir dans le lit des parents.
- Vers 18 mois la peur du noir. Les personnages des contes que l'enfant aime tant (le loup, la sorcière...), viennent le perturber au moment du coucher. : veilleuse, porte ouverte vont le tranquilliser mais aussi lui dire que tout le monde peut avoir peur du noir, lui faire visiter la maison dans l'obscurité, lui apprendre à reconnaître les bruits....
- Vers deux ans, l'enfant se déplace, fait des découvertes, angoisse lors de bruits « étranges » (chasse d'eau, moto, robot.....) Il peut alors faire des cauchemars mauvais rêves qui se produisent lors de la phase paradoxale du sommeil. Le rassurer lui faire parler éventuellement de son cauchemar....
- Les terreurs nocturnes sont plus rares et plus impressionnantes. Elles se produisent lors du sommeil profonds, donnent des signes extérieurs : sueur cri, panique alors que l'enfant dort.

-

CONCLUSION

On ne peut pas respecter l'individualisation du coucher en collectivité (ex : enfant endormi dans les bras, jamais mis dans un lit ou ayant fait du Co-dodo)

Pour cela et pour que le moment du sommeil soit le plus agréable possible, il est indispensable que les parents préparent l'arrivée de leur enfant en crèche en leur donnant l'habitude de le coucher dans son lit et en le laissant s'endormir tranquillement seul.

Le moment du sommeil doit être un moment de plaisir. Il est pour cela indispensable de ne jamais associer le lit à une punition.

Un enfant reposé sera un enfant détendu.