

LE SOMMEIL



Généralités

- Le sommeil est une suite de cycles de 45 minutes à 1h entre coupées de phases de sommeil léger ou d'éveil. Il est donc normal qu'un bébé fasse du bruit la nuit ou pleure parfois quelques secondes ou minutes avant de se rendormir.
- Plus on couche un bébé tôt, avec régularité, mieux il dort, ce n'est pas non plus en lui faisant sauter la sieste qu'il dormira mieux la nuit : un bébé fatigué s'énerve plus facilement... Et dort moins bien !
- A 3 mois un bébé est capable physiologiquement de faire ses nuits
- Les nourrissons capables de se rendormir seuls précocement sont les premiers à faire leurs nuits : 67% des nourrissons qui se rendorment seuls à 5 semaines dorment plus de 5h à 3 mois. Donc laisser pleurer son enfant quelques minutes pour qu'il s'endorme peut se révéler bénéfique dès les premiers jours. Lui apprendre à s'endormir seul, c'est lui donner la possibilité de se rendormir seul aussi.

Conseils

- Ne pas réveiller un bébé qui dort pour lui donner la tétée, sauf en cas de perte de poids durable.
- Evitez le silence total en journée.

- Plus le lit est petit pour un bébé, mieux c'est : pas de lit à barreaux pendant les premières semaines.
- Installer le bébé dans sa chambre aux alentours de 2-3 mois maximum : cela favorise un sommeil de qualité pour lui et les parents.
- Lorsque l'enfant se réveille en pleine nuit et qu'il ne se rendort pas seul après quelques minutes : caressez l'enfant doucement, chuchotez lui mais ne le sortez pas de son lit. Si cela ne fonctionne pas, réessayez en espaçant un peu plus vos visites à chaque fois.
- Pour éviter la mort subite du nourrisson si le bébé ne peut dormir que sur le ventre : enlevez les peluches, l'oreiller, la couette, tout ce qui peut le gêner pour lever la tête ou la tourner.
- Avant 6 mois, le rituel du soir consiste en câlins, baisers, berceuses, chansons personnalisées, bien plus agréables que le mobile musical, qui peut même exciter le bébé par son mouvement.
- Ne pas oublier de verbaliser : n'oubliez pas de lui dire au revoir, bonne nuit, à demain, avant de quitter sa chambre
- Habituez-le à s'endormir seul, ne prenez pas l'habitude de le bercer jusqu'à ce qu'il s'endorme
- Renoncez au biberon au moment du coucher, cela n'aide pas un enfant à s'endormir ni à mieux dormir
- Lors des siestes : couchez l'enfant toujours au même endroit, dans la même position, à la même heure et après les mêmes activités, mais ne faites pas le noir total dans sa chambre et ne faites pas le silence total pour qu'il puisse différencier le jour de la nuit
- A partir de 6 mois, vous pouvez introduire une peluche dans le lit de votre bébé, en revanche nul besoin d'allumer une veilleuse ou de laisser la porte ouverte : la peur du noir et de la solitude la nuit n'existe pas chez un bébé
- A partir de 18-24 mois, vous pouvez commencer à raconter une histoire très courte avant le coucher.
- Se coucher entre 20h et 21h est une bonne habitude à prendre jusqu'à la fin de l'école maternelle

Le co-dodo

- Le co-dodo est dangereux pour le bébé : les principaux dangers sont l'étouffement (parents, couette, oreiller), l'hyperthermie et la chute.
- Le co-dodo perturbe le sommeil de l'enfant (bruits de respiration et mouvements des parents)

- Le co-dodo nuit à la sexualité du couple.
- Le co-dodo est difficile à arrêter : plus l'enfant grandit plus le départ du lit des parents sera compliqué.

Réveil tôt

- S'il gazouille, laissez le gazouiller.
- S'il pleure, attendez quelques minutes, il se rendormira peut-être tout seul. Dans le cas contraire, allez le voir sans allumer la lumière et expliquez lui rapidement et à voix basse qu'il est encore trop tôt : il doit comprendre qu'il doit parfois patienter avant de se lever. Inutile de lui proposer le biberon il y a peu de chances que ce soit la faim qui le réveille vers 5 ou 6h du matin.