

Le sommeil de bébé



Le sommeil est un élément important de la vie de votre enfant : son repos est essentiel. Quand un enfant est reposé, il est moins irritable et cela contribue à l'équilibre familial.

Chaque enfant a un rythme et un besoin de sommeil qu'il est important de respecter afin de favoriser une bonne croissance et un développement harmonieux.



Quelques conseils pour faciliter l'endormissement de votre enfant

Vous pouvez repérer les signes de fatigue tels que

- Bâille fréquemment
- Se frotte les yeux
- A les paupières qui tombent

- Tête de manière intensive sa lolette ou son doigt
- Est plus irritable, se met à pleurer
- Câline son doudou...

À l'approche de l'heure du coucher

Diminuer le rythme des activités

Instaurer un rituel pas trop long pour le coucher, par exemple

- Lui faire des câlins
- Dire bonne nuit à la famille
- Lui chanter une berceuse
- Lui raconter une histoire
- Lui mettre une boîte à musique
- Éteindre la lumière ou lui mettre éventuellement une veilleuse de faible intensité
- Vers l'âge de six mois, période où il peut manifester un attachement à un objet, vous pouvez utiliser son doudou comme objet de transition entre le jour et la nuit

Avant quatre mois, répondre aux besoins de l'enfant quel que soit son rythme !

Après quatre mois, instaurer un rituel du coucher, apprendre à son enfant à s'endormir seul.

Il apprend petit à petit à s'auto-réconforter et à se rendormir.

Vous pouvez éventuellement vous asseoir près de lui et l'apaiser.

Un rythme régulier entre repas et siestes durant la journée, ainsi qu'un coucher à heures régulières, favorisent l'endormissement et améliorent le sommeil.

Votre enfant peut parfois pleurer, notamment en fin de journée, ce qui, pour lui, est une manière de s'exprimer.

Quelques repères à titre indicatif

Entre 0 et 3 mois

Bébé dort environ 14h à 17h par jour

De 4 à 11 mois

Le nourrisson dort environ 12h à 15h par jour, siestes comprises

Entre 1-2 ans

L'enfant dort environ 11 à 14h par jour

Entre 3-4 ans

L'enfant dort environ 10 à 13h par jour

L'enfant doit dormir dans son lit. Il peut dormir dans la chambre des parents durant les premiers mois.

Important

- **Les médicaments pour dormir** ne sont pas faits pour les bébés. Il est **dangereux** de leur en donner sans prescription médicale
- En cas de troubles du sommeil prenez **contact avec** votre sage-femme, votre infirmière de la petite enfance ou votre pédiatre
- **Ne l'habituez pas à s'endormir avec un biberon**, ceci favorise l'apparition des caries
- **Le visage doit être bien dégagé**, il ne doit pas y avoir de cordon à sa lolette, ni une chaînette, ni un collier d'ambre autour du cou
- Pour savoir comment coucher votre enfant, voir le feuillet sur « Prévention de la mort subite du nourrisson »

centrereference.ipe@avasad.ch

juillet 2018

