LE SOMMEIL DE 0 À 3 ANS

AVANT-PROPOS

Le petit de l'homme est un être très immature à la naissance. Le sommeil n'échappe pas à cette règle. C'est entre la naissance et 24 mois (âge auquel l'enfant a acquis la marche et devient plus autonome) que le sommeil connaît sa plus forte évolution. Vers l'âge de 3 ans, une grande partie de la maturation du sommeil est réalisée. Il est donc très important de connaître et de respecter l'évolution du rythme veille-sommeil et de comprendre à quel point ce temps de repos est nécessaire au développement et à la croissance du tout petit.

Le sommeil du bébé n'est pas de tout repos ! Il faut du temps et de la patience pour que tout se mette en place et les difficultés sont nombreuses. Mais le bon sommeil s'apprend. Ce carnet a pour objectif de faire le point sur l'organisation du sommeil de votre enfant, des premiers mois de sa vie jusqu'à l'âge de 3 ans pour vous aider au quotidien à lui assurer un sommeil de qualité. Ce carnet abordera le développement du sommeil chez des bébés nés à terme* (soit au moins à 38 semaines de gestation).

Informer, éduquer à la santé et à la prévention, plus particulièrement dans le domaine du sommeil du tout petit, tels sont les intérêts de l'INSV.

«Prendre soin du sommeil de son enfant,
c'est lui assurer un développement harmonieux»

Dr M.F. Vecchierini,
Neuro -Psychiatre
Institut National du Sommeil et de la Vigilance

*Le développement des états de vigilance, avant le terme, dépend semble-t-il essentiellement de la maturation cérébrale. En effet, on sait que l'organisation du sommeil des enfants prématurés atteignant le terme diffère peu de celle observée chez les nouveau-nés, nés à terme.

INTRODUCTION

La naissance d'un enfant se prépare tout au long de la grossesse. On connait l'importance du comportement de la future maman (prise alimentaire, consommation d'alcool, usage des cigarettes) et de son état psychoaffectif (bonheur à l'idée de la venue de bébé) sur le développement du bébé in utéro et son état à la naissance. Plusieurs caractéristiques du sommeil (être court ou long dormeur, être plutôt du matin ou du soir) dépendent de facteurs génétiques mais l'éducation, l'environnement et le contexte affectif qui entourent le bébé, modulent cette hérédité. Dès la naissance, une bonne hygiène de sommeil, une ambiance calme, des horaires réguliers de coucher et de lever, des contacts riches et affectueux assureront une maturation correcte du sommeil et la mise en place harmonieuse du rythme veille/sommeil. On sait maintenant le rôle déterminant joué par le sommeil dans le développement physique et cognitif de l'enfant.

Dès le plus jeune âge, tous les types de sommeil connus chez l'adulte sont présents (sommeil lent, sommeil paradoxal ou sommeil à mouvements oculaires rapides) mais leur durée, leur organisation et leur structure interne diffèrent profondément. Ils vont progressivement, au cours des 3 premières années de vie, s'organiser selon un modèle de plus en plus proche de celui de l'adulte. Ainsi le sommeil dit agité, si abondant à la naissance, va se transformer en sommeil paradoxal et le sommeil calme deviendra le sommeil lent. Dès la naissance, la vie du bébé est rythmée par l'alternance des deux états physiologiques fondamentaux, la veille et le sommeil. Le sommeil lui-même s'organisant en cycles avec la survenue successive de ces 2 états de sommeil, sommeil agité ou paradoxal et sommeil calme ou lent. Une activité mentale existe dès le jeune âge au cours du sommeil. Cette dernière est particulièrement intense pendant le sommeil agité puis paradoxal avec la survenue des rêves, présents tout au long de la vie.

0-6 MOIS

LES BESOINS DE SOMMEIL DE LA NAISSANCE À 6 MOIS

© twenty20photos

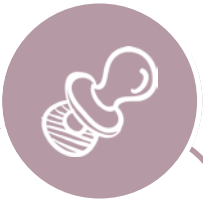
Entre la naissance et un mois, le bébé dort beaucoup : de 16h à 18h au cours des 24h. Puis entre 1 et 6 mois, le temps de sommeil diminue pour atteindre environ 14h par 24h avec cependant, à ce jeune âge, une variabilité importante puisque la durée du sommeil peut varier de plus de 2h, d'un bébé à l'autre. Ce temps de sommeil essentiel est nécessaire à la croissance ainsi qu'à la maturation du cerveau. Il est donc indispensable qu'un bébé puisse dormir autant qu'il le veut. Évitez donc de le réveiller sauf dans des cas bien particuliers (prématurés ou bébés de petit poids qui doivent être nourris souvent). A cette période de la vie, le bébé se réveille à n'importe quel moment, pleurant souvent. Ceci est normal et doit plutôt rassurer les parents : un bébé peut parfois beaucoup pleurer et à n'importe quelle heure ! En effet, à la naissance et dans la première période de vie, le bébé dort quasiment toute la journée alternant phases de sommeil et phases d'éveil. Durant cette période, le bébé ne fait pas de différence entre le jour et la nuit. Les phases alternées de sommeil puis d'éveil surviennent en moyenne toutes les 4h.

À partir d'un mois le bébé commence à différencier le jour et la nuit (nécessaire à la mise en place du rythme circadien). Progressivement le temps de sommeil sur les 24h diminue. Le bébé dort moins longtemps le jour et le sommeil de la journée s'organise selon 3 périodes ou siestes, vers l'âge de 6 mois (une sieste en matinée, une autre en début d'après-midi et la troisième en fin d'après-midi).

Cette évolution de la répartition du sommeil sur les 24h s'explique quand on sait que le rythme veille/sommeil est réglé par une horloge biologique située dans le cerveau. À la naissance et lors des premières semaines de vie, le bébé ne fait pas encore ses nuits car son horloge biologique n'est pas encore réglée sur 24h. Les donneurs de temps (alternance lumière/obscurité, heure régulière des biberons, etc.) et l'interaction avec les parents vont l'aider à se caler progressivement sur un rythme jour/nuit.

C'est au cours des tous premiers mois de vie que l'horloge biologique se cale sur 24h. Dès la fin du premier mois de vie, la durée des éveils du bébé augmente pendant la journée et le sommeil occupe de plus en plus les heures de la nuit et devient de plus en plus continu, permettant ainsi aux parents de retrouver un sommeil plus prolongé.

LA TÉTINE



Certains bébés ont besoin de sucer pour s'aider à s'endormir. Certains trouvent sans difficulté leur pouce, mais pour d'autres, les parents proposent une tétine. Rassurez-vous, utilisée comme aide à l'endormissement et uniquement pour cela, il n'y aura pas de risque de déformation de la cavité buccale. Des études récentes ont même montré qu'elle avait un effet protecteur contre la mort subite inattendue du nourrisson. Pensez à adapter la taille de la tétine à l'âge de votre enfant.

IDÉE CONSEIL

PROFITEZ DES HEURES DE REPOS DE BÉBÉ POUR VOUS REPOSER.

Quelques règles pour prévenir les malaises graves du nourrisson ou la Mort Inattendue du Nourrisson (MIN)

- Ces événements peuvent survenir avant 6 mois, et surtout entre 2 et 4 mois.
- Faire dormir le nourrisson sur le dos (éviter la position ventrale ou latérale), vêtu d'une « gigoteuse » (douillette, turbulette) ou d'un pyjama.
- Dans un lit au matelas ferme, sans oreiller (avant l'âge de 2 ans), sans couverture, sans objets dangereux et en évitant les peluches sources d'allergènes.
- Dans une chambre aérée (minimum 30 min/jour), à une température comprise entre 18° et 20°.
- Dans un domicile « sans tabac ».
- Le partage de la chambre est recommandé en France, il n'est pas réservé qu'aux parents inquiets ou aux mamans qui allaitent.
- L'allaitement maternel, le respect du rythme veille-sommeil du nourrisson et la réalisation du calendrier vaccinal sont recommandés.
- Surtout éviter toute médication sédative (somnifères, sirop anti-toux).
- Attention à l'automédication.

COMMENT DORT BÉBÉ ?

© olilinka

A la naissance, le sommeil du bébé comporte des périodes de sommeil agité suivi de périodes de sommeil calme. Au cours du sommeil agité il existe comme un paradoxe : l'enfant dont le corps est mou (atonique) a de nombreux mouvements corporels, surtout visibles au niveau des membres et des extrémités. Il s'étire, bouge un bras, une jambe... Ces mouvements sont très fréquents et s'accompagnent de mouvements des yeux, d'alternance de rougeur ou de pâleur du visage, d'un rythme respiratoire et cardiaque rapide et irrégulier. Le visage est très expressif et présente les 6 émotions innées de tout être humain : la joie principalement (sourires aux anges), mais aussi la colère, la surprise, la peur, le dégoût et la tristesse. Les parents ne doivent pas s'inquiéter de ces changements et surtout ne pas penser que le bébé est éveillé. Inversement, pendant les phases de sommeil calme, le bébé ne bouge quasiment pas (éventuellement quelques sursauts). Les bras et les jambes sont le plus souvent fléchis. Les yeux fermés immobiles, la respiration est lente et régulière et le cœur bat régulièrement et lentement. Les périodes de sommeil calme sont très stables et ont une durée fixe de 20 min environ alors que chaque phase de sommeil agité est de durée variable (20 à 45 min).

Ces deux périodes constituent un cycle de sommeil d'environ 50 min. À la fin de chaque cycle de sommeil, le bébé peut se réveiller, pleurer quelques instants ou regarder autour de lui. Ces éveils sont généralement courts, et si personne n'intervient, le bébé se rendort naturellement. En revanche, après 3 à 4h de sommeil, le bébé se réveille réellement. Le sommeil est en effet réparti en périodes de 3 à 4h séparées par des moments de veille agitée. Cette organisation est sous la dépendance du système nerveux, de l'horloge biologique et aussi de la sensation de faim. Mais attention tout pleur ne signifie pas que le bébé a faim !

Entre 1 et 6 mois, le bébé continue à s'endormir en sommeil agité. Ce sommeil très abondant à la naissance (50 à 60% du temps de sommeil) va diminuer n'atteignant plus que 35% du temps de sommeil dès le troisième mois ; il diminue surtout du sommeil de jour. Parallèlement, il devient beaucoup plus stable et ressemble de plus en plus au sommeil paradoxal de l'adulte. Le sommeil calme se transforme beaucoup entre 2 et 3 mois et l'on peut alors reconnaître du sommeil lent léger et du sommeil lent profond, comme chez l'adulte.

OÙ DORT BÉBÉ ?

Le cosleeping ou partage du lit avec son bébé est à éviter car les études montrent que cette pratique augmente de façon importante le risque de MSIN. La pratique de la chambre partagée est actuellement recommandée. L'enfant dort dans un berceau près du lit de ses parents, ce qui permet de le surveiller et ce qui facilite l'allaitement maternel.

QUE FAIRE POUR AIDER MON BÉBÉ À BIEN DORMIR ?

Entre 0 et 6 mois, il est important d'aider la mise en place du rythme veille-sommeil sur 24H, en accentuant la différence entre la nuit et le jour. Pour se faire, les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant, doivent renforcer les signaux, donneurs de temps ou encore synchroniseurs externes, marquant l'alternance jour /nuit.

© Trendsetterimages

LA NUIT : on fait l'obscurité dans la chambre (fermer les volets, ajouter des rideaux si besoin) et on s'occupe du bébé de façon plutôt silencieuse (chuchotement), sans trop le solliciter.

LA JOURNÉE : la pièce où vit le bébé doit être bien éclairée quand il est éveillé, il est également important que l'enfant soit exposé à la lumière du jour lors de promenades quotidiennes et on profi te des moments du change et des biberons pour échanger et jouer avec lui.

En général, autour de 4-6 mois le bébé sera prêt à « faire ses nuits ». Cependant, certains auront encore besoin d'aide pour trouver leur rythme. Dans ce cas, plus vous régulariserez les « activités » de votre bébé plus vous l'aiderez à caler son horloge biologique et à faire ses nuits. Les heures de coucher, de lever, des tétées et des échanges, si elles sont régulières, voire routinières, vont l'aider à se caler progressivement. Cette régularité est souvent plus difficile à obtenir quand le bébé est nourri au sein, il faut cependant y veiller pour ne pas trop retarder l'installation du rythme sur 24h.

BON À SAVOIR

Pour qu'un bébé puisse se rendormir seul entre les différents cycles de sommeil au cours de la nuit, il faut qu'il sache comment trouver son sommeil tout seul. C'est pourquoi les médecins du sommeil conseillent de coucher l'enfant encore éveillé. En effet, s'il s'endort chaque soir bercé dans les bras, il aura également besoin d'être bercé pour se rendormir lorsqu'il se réveillera dans la nuit. Il en est de même si votre tout petit s'endort sur le sein ou le biberon. Essayez de terminer le repas avant qu'il ne tombe dans les bras de Morphée, pour le coucher encore éveillé.

6 – 12 MOIS

LES BESOINS DE SOMMEIL DE 6 À 12 MOIS

pojoslaw - Fotolia.com

Dans cette tranche d'âge, la durée totale du sommeil diminue lentement et se stabilise autour de 13 à 14 heures à l'âge d'1 an. C'est la sieste de fin d'après-midi qui disparaît en premier. En effet, entre 9 et 12 mois, on observe un passage à 2 siestes par jour, l'une en fin de matinée et l'autre en début d'après-midi. Le bébé est de plus en plus éveillé dans la journée et il fait des nuits d'un sommeil plus continu et d'une durée d'une dizaine d'heures environ. Ceci ne signifie pas qu'il ne se réveille plus mais qu'il a la capacité de se rendormir seul. Il existe toujours dès cet âge, des courts et des longs dormeurs, la différence porte surtout sur la durée du sommeil de jour.

Toutefois pour un enfant donné, la durée du sommeil est stable.

Entre 6 et 12 mois, l'organisation circadienne (autour des 24h) du rythme veille/sommeil se consolide. Le rythme veille/sommeil ainsi que les autres rythmes physiologiques (la température, d'autres hormones comme la mélatonine, les fréquences cardiaque et respiratoire) augmentent d'amplitude et se synchronisent. Il est toujours important de veiller aux donneurs de temps : lumière-obscurité, régularité des heures de coucher et surtout de lever et des heures de siestes en semaine comme le week-end.

OÙ ET COMMENT DORT BÉBÉ ?

A partir de 6 mois, le nourrisson va pouvoir bénéficier d'un lit plus grand, dans une chambre autonome. C'est la période de vie durant laquelle l e sommeil commence à s'organiser comme celui de l'adulte. Le sommeil agité prend les caractéristiques du sommeil paradoxal de l'adulte, ce qui signifie qu'il commence plus tard et devient plus abondant en fin de nuit. D'ailleurs vers 9 mois l'enfant s'endort en sommeil calme et non plus en sommeil agité. Quant au sommeil calme, il prend l'aspect du sommeil lent de l'adulte, notamment le sommeil lent profond, stable et abondant, se localise de plus en plus dans les premiers cycles de sommeil, en début de nuit. Ainsi, se dessine la configuation du sommeil de l'adulte avec une prédominance du sommeil lent profond en début de nuit alors que le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal sont plus abondants en fin de nuit. Ce sommeil profond doit être respecté, il est important car c'est pendant ce stade de sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance. Les cycles de sommeil durent 70 min environ et la plupart des bébés font leurs nuits. Malgré tout, le sommeil reste fragile et les nombreuses maladies infantiles peuvent perturber le sommeil d'un bébé, même bon dormeur, pendant plusieurs nuits, voire quelques semaines.

TÉTÉ ET BIBERON

Il est important de veiller à ne pas associer le biberon ou la tétée du soir à l'endormissement. Préférez donner la tété ou le biberon en dehors de la chambre et en dehors du lit, alors que l'enfant est encore éveillé.

QUE FAIRE POUR AIDER MON BÉBÉ À BIEN DORMIR ?

Les enregistrements de sommeil montrent que tous les bébés se réveillent pendant la nuit et restent éveillés plusieurs minutes avant de se rendormir. Souvent bébé joue, gazouille mais parfois il pleure. Dans ce cas, si les parents interviennent dès le premier signe d'éveil, le bébé n'a pas le temps de se rendormir tranquillement sans intervention extérieure. Alors si possible, n'intervenez pas trop vite, laissez lui le temps de retrouver seul son sommeil. Une fois prise l'habitude de s'endormir et de se rendormir seul, celle-ci reste très fragile.

Elle peut vite être perturbée à cause d'une maladie infantile comme une otite par exemple qui va nécessiter l'intervention des parents au chevet du tout petit quand il pleure la nuit. Après un épisode de ce type, pour qu'il reprenne ses bonnes habitudes, il faudra beaucoup de patience. Dans ces moments qui peuvent être difficiles pour la famille, un rituel du coucher très stable et très encadrant pourra vous aider vous et votre bébé. Accentuer les marqueurs de temps sera également d'une aide précieuse. Parfois, il faudra, de façon progressive, laisser pleurer votre bébé un peu au moment des siestes et du coucher du soir.

ALIMENTATION NOCTURNE

A partir de 6 mois, on peut diminuer progressivement, sur une quinzaine de jours par exemple, la quantité des biberons nocturnes. En effet, sauf cas particulier, votre bébé n'a plus besoin, à cet âge, d'être alimenté pendant la nuit. Des pleurs au cours de la nuit ne signifient pas systématiquement que l'enfant a faim. Parfois, un bébé pleure au cours de son sommeil sans vraiment se réveiller complètement.

1-3 ANS

LES BESOINS DE SOMMEIL DE 1 À 3 ANS

© twenty20photos

De 1 à 3 ans, la maturation du sommeil se poursuit. La durée du sommeil continue à diminuer pour atteindre 13 à 14h à 1 an et 12 à 13h à 3 ans. La diminution du temps de sommeil se fait le jour au profit du temps d'éveil. La sieste du matin disparaît autour de 18 mois. De 18 mois à 3 ans, il ne reste donc plus qu'une seule sieste en tout début d'après-midi pour la grande majorité des enfants. Elle se maintient habituellement en petite section de maternelle et parfois même en moyenne section mais disparaîtra progressivement entre 4 et 6 ans. La durée du sommeil nocturne est de 10 h en moyenne. **Chaque enfant peut avoir des besoins différents, soyez-y attentifs pour les respecter.**

LES ERREURS À ÉVITER

Les boissons caféinées comme le coca et certaines boissons vitaminées

—

Le biberon de la nuit

La télévision en soirée

—

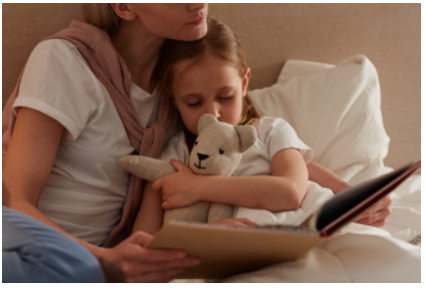
Lumière ou bruit excessifs en soirée

1-3 ANS

COMMENT DORT BÉBÉ ?

Le rythme jour/nuit est désormais bien installé. Le sommeil débute par du sommeil lent. A partir de 2 ans, la durée du cycle de sommeil s'allonge et atteint 90 à 120 min à 3 ans. Le sommeil lent profond augmente (36% du temps de sommeil) surtout en début de nuit alors que le taux du sommeil paradoxal diminue un peu pour atteindre celui de l'adulte vers 3 ans et tend à se localiser en fin de nuit comme chez l'adulte.

Les éveils nocturnes diminuent mais persistent, au nombre de 4 à 5 par nuit. Ils surviennent entre minuit et 5h du matin et passent souvent inaperçus si l'enfant à l'habitude de se rendormir seul. A cette période de vie, ce sont les difficultés à aller au lit et les éveils nocturnes bruyants avec appel des parents qui sont le plus souvent cause de consultations par les familles. « Chez les enfants de 3/4 ans, 22 à 29 % ont des problèmes de sommeil, 15 % ont des difficultés d'endormissement et 23 % se réveillent régulièrement et appellent leurs parents ».



© Pressmaster

Généralement, ces difficultés sont dues au fait que l'enfant ne sait pas s'endormir tout seul. Plus rares, certains troubles du sommeil peuvent être liés à des maladies organiques ou à de l'anxiété, liée à des événements de vie, comme la naissance d'un petit frère ou sœur... C'est aussi l'âge auquel débutent certaines parasomnies tels les éveils confusionnels ou les terreurs nocturnes.

QUE FAIRE POUR AIDER MON BÉBÉ À BIEN DORMIR ?

Pour aider votre enfant à bien dormir à cet âge, commencez par l'observer pour essayer de trouver l'heure de coucher qui lui convient. A partir de là, gardez cet horaire régulier de coucher et préparez lui un environnement propice au sommeil. La période qui précède le coucher est un moment privilégié de partage avec votre enfant ; moment de dialogue calme, de preuve d'affection, sans conflit, pour aider l'enfant à quitter les adultes.

Un rituel de coucher se met souvent en place, que l'on s'efforce de garder identique en week-end et en vacances. On peut introduire les histoires du soir par exemple en veillant à ce que leur contenu ne soit pas anxiogène.

L'enfant se trouve souvent un doudou ou un objet transitionnel qu'il affectionne, emporte avec lui ou retrouve dans son lit et qui l'aide à quitter un monde rassurant. En journée, pensez à ouvrir les volets pour laisser pénétrer la lumière du jour (l'alternance lumière/obscurité est importante pour synchroniser l'horloge biologique). Là aussi, conservez des horaires de lever, de sieste et d'activité réguliers. Privilégiez les activités stimulantes et l'exercice physique en plein air. Enfin, évitez à tout prix d'associer le lit à une punition, vous pourriez passer quelques nuits blanches !

QUAND L'ENFANT NE VEUT PAS ALLER SE COUCHER

Votre enfant refuse de se coucher, cela peut être transitoire au retour de vacances par exemple mais parfois le trouble devient chronique. L'enfant, une fois couché, sort de son lit, de sa chambre et se glisse au salon entre ses parents souvent épuisés par cette lutte quotidienne de remise au lit...

Ce comportement, fréquent vers l'âge de 3 ans, peut refléter un trouble de la séparation, une période d'opposition ou un manque de limites. Cela entraîne un retard du coucher pour le petit qui accumule une dette de sommeil s'il doit être réveillé tôt pour aller à la crèche ou à l'école. Heureusement il pourra faire la sieste ! Il est alors indispensable d'établir des rythmes réguliers adaptés à l'enfant (horaires de coucher et lever, de sieste(s) fixes, y compris le week-end), de renforcer le rituel du coucher et d'apprendre aux parents à refuser avec gentillesse mais fermeté de prolonger le rituel du coucher. Il faut réapprendre à l'enfant à aller se coucher seul. **En cas de besoin, les spécialistes du sommeil, peuvent aider les parents à un programme d'apprentissage comportemental.**

LES RÉVEILS NOCTURNES

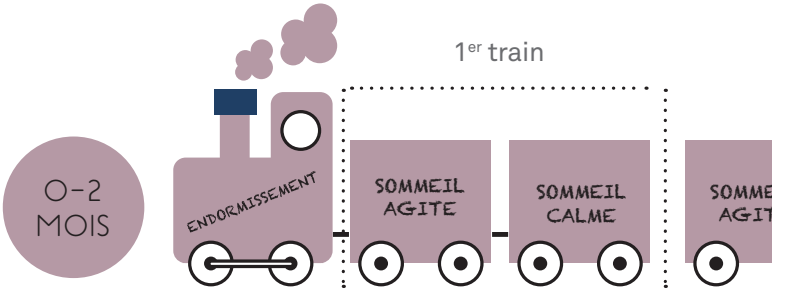
Tous les enfants se réveillent la nuit, seuls posent problème ceux qui pleurent longtemps, réveillent leurs parents car ils n'arrivent pas à se rendormir seuls. Dans 75% des cas aucune maladie organique n'explique ces pleurs bruyants. L'autonomie dans l'endormissement est très importante et s'apprend très tôt dès les premiers mois de vie, dans un climat d'affection et d'amour. Si les réveils nocturnes persistent et si les parents ont pris la mauvaise habitude de se lever pour aller voir leur enfant, le consoler... les réveils bruyants vont perdurer.

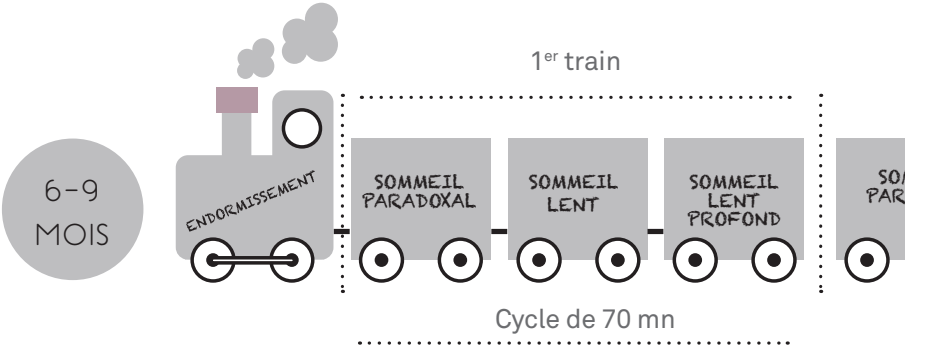
Un traitement comportemental de l'insomnie (méthode d'extinction complète ou graduelle) associé parfois à une prise en charge psychologique de l'enfant et des parents donne de très bons résultats.

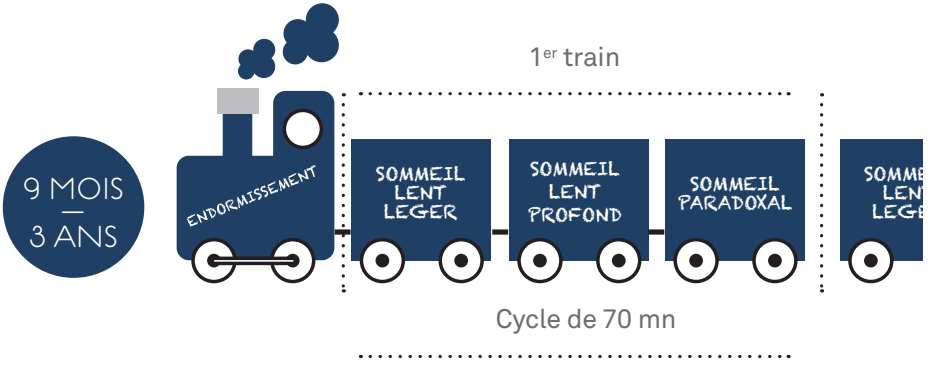
EN RÉSUMÉ

Comme nous venons de le voir, c'est pendant les 2 à 3 premières années de vie que la maturation du sommeil, son organisation interne et sa rythmicité sur 24h se mettent en place. On comprend mieux pourquoi ce début de vie est primordial pour la mise en place de bonnes habitudes de sommeil, au sein d'une relation parents-enfants harmonieuse. Ces données normatives constituent un cadre mais elles connaissent des variations interindividuelles d'autant plus importantes que l'enfant est plus jeune. Il est donc important de repérer pour chaque enfant son besoin de sommeil et de respecter son rythme. C'est en l'observant vivre que l'on détermine les besoins et les rythmes de son bébé et que l'on apprend à interpréter ses pleurs.

C'est en faisant du lit et du couchage de son bébé un lieu de sécurité et de plaisir, qu'on assurera à son enfant un sommeil de qualité. Bien dormir pour mieux grandir.







POUR VOUS AIDER À FAIRE LE POINT SUR LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT,

vous pouvez télécharger l'agenda du sommeil sur :
https://institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports/

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

© NomadSoul1

Dans les pays européens, on recommande, dans la mesure du possible, que vers 6 mois le bébé ait sa propre chambre. Bien sûr cela dépend de la place de chacun et de l'organisation que la famille souhaite privilégier. Quelque soit le contexte, des mesures simples qui concernent le lieu du sommeil et le berceau ou le lit sont à mettre en place pour assurer à bébé de douces nuits en toute sécurité.

- La température de la pièce où dort bébé est comprise entre 18° et 20°.
- La nuit, on peut y faire facilement l'obscurité qui favorise le sommeil.
- On couche le bébé dans un berceau ou dans un lit pas trop grand : la sensation de toucher les bords du lit est rassurante pour lui.
- On aère la chambre de bébé pour ventiler la pièce et les éléments de la literie aussi souvent que possible.
- On évite les couleurs trop vives ou trop foncées.
- On évite couette, couverture et draps avant 2 ans. Bébé est plus à l'aise avec une gigoteuse (douillette ou turbulette) ou un pyjama.
- L'objet transitionnel, quelques jouets ou peluches peuvent rester dans le lit mais en petite quantité.
- Le bébé est couché sur le dos, parfois en position un peu relevée en cas d'encombrement nasal ou de régurgitations ou encore de reflux gastro-œsophagiens.

Dormir en paix et en sécurité requiert un certain nombre de mesures de sécurité mais également que l'enfant soit en harmonie avec ceux qui s'occupent de lui.

LE BABYPHONE

Les « baby phones » sont mis en place dans la chambre du bébé afin d'entendre à distance les bruits, notamment ceux émis par le bébé (en particulier la respiration). Cette pratique qui permet aux parents d'être constamment « à l'écoute » de leur enfant est souvent mise en œuvre par des parents inquiets ou anxieux. Il faut savoir que ces appareils d'écoute sont des appareils à radiofréquence qui émettent des ondes, potentiellement nocives même si la puissance d'émission est de faible voltage. Ainsi l'agence nationale de sécurité sanitaire recommande d'avertir les parents, d'éloigner l'appareil du lit du bébé, de choisir un appareil avec un mode de déclenchement automatique à la voix ou système VOX qui n'émet pas en continu et d'éteindre la base du baby phone si le récepteur est éteint.

© twenty20photos

© twenty20photos

LA PEUR DU NOIR

Vers 2 à 3 ans certains enfants ont peur du noir. Cette peur est parfois provoquée par des histoires ou des images de télévision qui le troublent. Il a parfois des illusions au moment de se coucher, il a vu ou entendu quelque chose qui fait peur. Une attitude rassurante des parents, une bonne hygiène de sommeil, la mise en place d'une petite veilleuse dans la chambre ou une porte laissée entrouverte peuvent aider l'enfant à passer ce cap difficile.

LE DOUDOU

Il s'agit d'un «objet transitionnel» parfois proposé par les parents dès les premiers mois, parfois choisi par l'enfant plus grand. Ce peut-être une peluche, un morceau de tissu... Il représente la présence rassurante de la maman et permet d'apaiser, de réconforter l'enfant au moment où il doit se séparer réellement et symboliquement de sa mère.

POUR EN SAVOIR PLUS…

www.institut-sommeil-vigilance.org
www.sfrms.org
www.prosom.org
www.reseau-morphee.fr

Pour nous écrire :

Institut National du Sommeil et de la Vigilance – INSV
18 rue Armand Moisant
75015 Paris
-
contact@insv.org

Couverture : © leungchopan

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE