

Favoriser le sommeil de bébé

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 18 octobre

Le sommeil c'est la santé, pour nous, comme pour bébé. Bien dormir participe à son développement : le corps récupère, « recharge ses batteries » et se régénère. Un bon sommeil l'aide aussi à grandir, à mémoriser ce qu'il apprend et à développer son cerveau. En tant que parent, il est important de connaître et respecter autant que possible le rythme de sommeil de l'enfant. Et de lui garantir sécurité et confort quand il dort.

Comment respecter le rythme de sommeil de bébé ?

Chaque enfant a son propre rythme. Il est **inutile d'essayer de le changer** ou de lui imposer le nôtre. Il faut au contraire respecter son rythme et :

- Le laisser dormir et le laisser se réveiller spontanément, tout seul.
- Le mettre au lit dès que les signes d'endormissement apparaissent : bébé baille, se frotte les yeux, pleurniche sans raison. Il a besoin de dormir.
- Mettre en place un petit rituel qui favorise le sommeil : lire une histoire, faire un câlin, etc.
- Faciliter la séparation du coucher en la rendant plus douce. Commencer par réduire pour un temps le bruit de la maison. Accepter ce qui apaise l'enfant comme le pouce, la veilleuse...
- Ne jamais donner à bébé de médicaments pour qu'il s'endorme ou dorme plus longtemps, sauf sur avis médical spécialisé.
- Ne pas utiliser de veilleuse équipée de lumière LED pour bébé. Elles peuvent perturber ses cycles de sommeil.



FOCUS bien-être

Le sommeil des parents aussi, c'est important. Pourtant, dans les semaines qui suivent l'accouchement, la fatigue peut être forte. Se recoucher quand on le peut, faire des siestes ou s'accorder des temps de repos en même temps que bébé ne peut être que bénéfique... c'est une nouvelle organisation familiale à trouver.

Comment veiller à sa sécurité et à son confort ?

Dès la naissance, **on couche bébé à plat sur le dos**, dans son propre lit. On utilise :

- une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille,
- un lit à barreaux sans tour de lit,
- un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé.

Pour favoriser le sommeil, privilégier une chambre calme et une température modérée : de 18 à 20°

C.

Si l'espace le permet, il est recommandé de **faire dormir bébé près de notre lit (mais pas dans notre lit) jusqu'à ses 6 mois**. Il y a plusieurs bénéfices à cela :

- réduire les risques de mort inattendue du nourrisson,
- faciliter la proximité et les liens d'attachement avec bébé
- et favoriser la mise en place de l'allaitement.

A partir de 6 mois si possible, chacun retrouve son espace, et bébé apprend à s'endormir dans sa propre chambre.

Quels sont les besoins en sommeil de bébé ?

Un nouveau-né dort selon ses besoins, son tempérament. Tous les bébés ne se ressemblent pas. C'est à nous, parents, de nous adapter à son rythme.

Dans les trois premiers mois, bébé dort beaucoup : jusqu'à 20h par 24h.

À la naissance, il ne fait d'ailleurs aucune différence entre le jour et la nuit. Son horloge biologique, qui règle les périodes d'éveil et de sommeil, n'est pas encore ajustée. Il construit son sommeil de nuit progressivement. Cela signifie qu'au début, il est possible que bébé dorme plus le jour que la nuit.

A partir du quatrième mois, bébé dort généralement un peu moins, souvent entre 14 et 16 heures par jour. Il dort plus longtemps la nuit car il a moins souvent faim. Il commence à se rendormir seul et parfois même à s'endormir seul.

Que faire si bébé s'agite quand il dort ?

C'est normal que bébé s'agite en dormant, inutile d'intervenir s'il dort. Un bébé s'endort en sommeil agité. Il bouge alors beaucoup, fait des mimiques en dormant. Puis vient le sommeil calme, suivi du sommeil lent.

Il peut aussi avoir des moments courts, d'une à dix minutes, de micro éveil au milieu d'une phase de sommeil. Pendant ces micro-éveils, bébé a un sommeil agité : il pleure, sourit, sursaute, grogne, ou bouge. Puis il se rendort seul.

Et quand il se réveille pour manger ?

Dans les trois premiers mois, **bébé se réveille quand il a faim**, y compris pendant la nuit.

Il faut alors l'allaiter ou lui donner le biberon, il se rendort après.

Dormir dans la même chambre que lui facilite les choses. On peut l'allaiter en restant allongée dans le lit si notre conjoint nous amène et recouche bébé.

Petit à petit, l'organisme de bébé tient plus longtemps sans nourriture et il se réveille moins souvent.

Qu'est-ce que le « rituel » ou la « routine du coucher » ?

Répéter les mêmes gestes avant de coucher bébé lui permet de reconnaître le moment de dormir. Ça devient un moment agréable. C'est la « routine du coucher », qui **prépare et facilite le sommeil**.

Quand bébé donne des signes de fatigue :

- L'installer confortablement dans son lit
- Prendre le temps de mettre en place un rituel du coucher : un câlin, un berceement, une histoire, une musique douce ou une chanson.

On fait évoluer ce rituel avec l'âge.

Très rapide pendant les premières semaines, cet instant partagé avec bébé peut durer plus longtemps l'âge de l'enfant avançant.

Quand bébé fera-t-il ses nuits ?

Chaque nouveau-né allonge son temps de sommeil la nuit progressivement, à son rythme.

L'âge où bébé va faire ses nuits est **très variable d'un enfant à l'autre**. C'est généralement **vers 3-4 mois**.

S'il continue à se réveiller la nuit passé 4 mois, ce n'est pas grave. Mais ça ne veut pas forcément dire que bébé a faim ou soif.

Chaque parent peut le bercer, lui parler, lui chanter une comptine en restant dans le calme. Pour éviter que la fatigue s'accumule pour nous au fil du temps, on se répartit les nuits entre les deux parents. Et on s'accorde des moments de pose dès que possible dans la journée.

Pouce, tétine... ou pas ?

Téter est un comportement d'autosatisfaction qui **permet à l'enfant de s'apaiser**. Le passage de la veille au sommeil est ainsi facilité.

Beaucoup de bébés se mettent spontanément à suçoter leur pouce très tôt. On peut les laisser faire. Le **besoin de succion d'un tout-petit** est très important les premières semaines.

Par contre, il n'est **pas conseillé de lui donner une tétine si on l'allaite**. La succion d'une tétine est très différente de la succion au sein : elle peut donc compromettre la mise en route de l'allaitement, les 6 premières semaines notamment.

Une fois que l'allaitement est bien en place, une tétine peut être proposée au moment de l'endormissement ou en cas de pleurs intenses.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/favoriser-le-sommeil-de-bebe>

