

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...

A 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
- Baisser, voire éteindre la lumière ou lui mettre une veilleuse
- 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 est capable d'apprendre à s'autoréconforter 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

Entre 0 et 3 mois

Bébé dort environ 16h à 19h par jour

A 1 an

L'enfant dort environ 14h par jour, sieste comprise

A 3-4 ans

L'enfant dort environ 11h par jour

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, l'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 « la mort subite du nourrisson »

centrereference.ipe@avasad.ch

janvier 2015

Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

