



Qu'est-ce que le sommeil du nourrisson ?

Les cycles de sommeil des bébés ne deviennent réguliers qu'à partir de l'âge d'environ six mois. Bien que les nouveau-nés dorment environ 16 à 17 heures par jour, ils peuvent ne dormir qu'une ou deux heures à la fois. Les réveils fréquents sont appropriés au développement des nourrissons. Si vous avez des inquiétudes sur le sommeil de votre bébé, discutez-en avec son pédiatre.⁴⁰

Un bébé qui a quitté la chaleur de l'utérus peut trouver difficile de dormir dans un espace de sommeil sûr. Il peut lui falloir du temps pour s'adapter. Bien que cette situation puisse être éprouvante pour le bébé et ses aidants, il existe des conseils pour les aider à la gérer.

Trouver du soutien

Les réveils fréquents des nourrissons, bien qu'ils soient normaux et bénéfiques, peuvent être très difficiles à gérer pour les parents. Le stress et l'épuisement peuvent rendre le retour au sommeil de bébé encore plus difficile.

Respirez profondément. Comptez jusqu'à cinq.

- Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à une personne de confiance de garder votre bébé pendant que vous faites la sieste ou que vous rattrapez votre retard de sommeil.
- Discutez avec votre pédiatre des stratégies spécifiques aux besoins de votre enfant.
- Ligne d'assistance aux parents du PCAVT : 1 800 CHILDREN (244-5373).

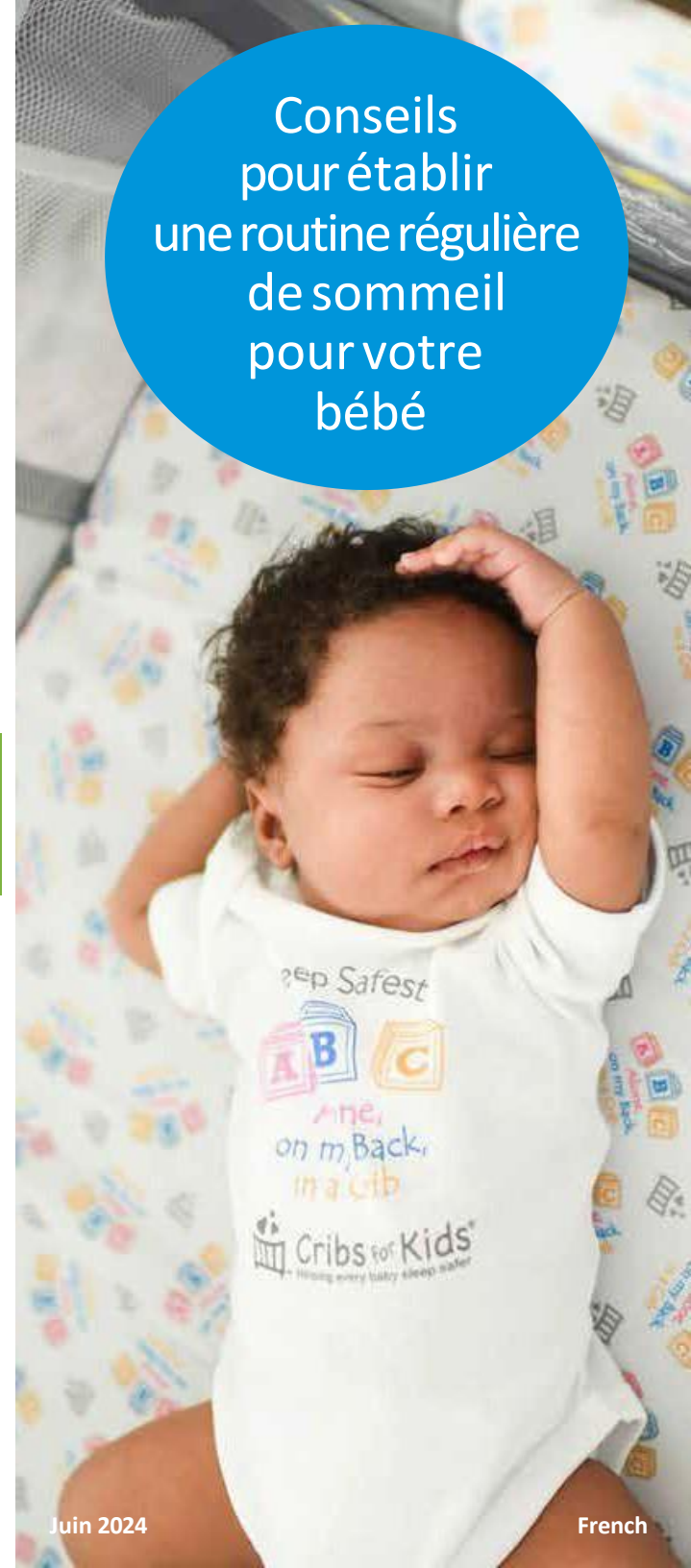
Pour en savoir plus, consultez le site
UVMHealth.org/SafeSleep



Parfois, les bébés ne peuvent pas être calmés, et c'est tout à fait normal. Cela ne nuit pas au développement de l'enfant. Si vous êtes stressé(e) ou débordé(e), prenez d'abord soin de vous et laissez votre nourrisson en sécurité dans son berceau. Les pleurs ne sont pas nuisibles si vous ressentez le besoin de vous accorder un peu d'espace.



Conseils
pour établir
une routine régulière
de sommeil
pour votre
bébé



Pourquoi mon bébé ne dort-il pas ?



On appelle « régression du sommeil » la période où un bébé qui dormait bien auparavant commence soudainement à avoir du mal à s'endormir ou à se réveiller plus souvent la nuit. Bien que difficile, cette évolution est normale et attendue.

La régression du sommeil peut être causée par un certain nombre de facteurs, notamment :

- les poussées dentaires ;
- les poussées de croissance ;
- les jalons du développement ;
- les nouveaux environnements ;
- les maladies.

Bien qu'il n'y ait rien qui puisse empêcher la régression du sommeil, en respectant la routine normale du coucher de votre bébé et en créant un environnement apaisant, cela devrait passer.

Conseils pour l'heure du coucher

- Créez une routine régulière et apaisante à l'heure du coucher. Il peut s'agir d'une routine aussi simple que de nourrir l'enfant, de le changer et de l'endormir.
- Créez un environnement propice au sommeil, par exemple en obscurcissant la pièce à l'aide de couvre-fenêtres ou en jouant du bruit blanc.
- Restez attentif aux signes de somnolence ou de fatigue chez votre enfant. Si votre bébé est âgé de quatre mois ou plus, mettez-le au lit lorsqu'il est somnolent. Cela permet aux nourrissons d'apprendre à s'endormir seuls, dans leur propre lit.
- Aidez votre bébé à trouver le sommeil en lui offrant une sensation apaisante, comme se balancer ou sucer son pouce, sa main ou une sucette.



Si vous utilisez une gigoteuse ou une douillette, assurez-vous qu'elle n'est pas étiquetée comme étant « lestée ». Les articles de sommeil « lestés » ont été identifiés comme dangereux par l'American Academy of Pediatrics.

Conseils pour la nuit

- Restez calme et silencieux/se lorsque vous nourrissez ou changez votre bébé.
- Si votre bébé est âgé de 4 mois ou plus, ne vous précipitez pas pour l'apaiser. Il peut se rendormir tout seul après quelques minutes.



- S'il a besoin d'aide pour s'endormir, suivez les conseils suivants.
 - ◇ Regardez-le et parlez-lui ou chantez-lui une berceuse.
 - ◇ Posez une main sur son ventre ou sa poitrine.
 - ◇ Prenez-le dans vos bras et bercez-le ou frottez-lui le dos.
 - ◇ Emmaillotez votre bébé s'il ne montre pas encore de signes de roulis.
 - ◇ Placez une sucette dans sa bouche (ou aidez-le à porter sa main ou son pouce à sa bouche pour le sucer).
 - ◇ Offrez-lui du lait ou du lait maternisé.
- Évitez de mettre votre bébé dans un espace de sommeil dangereux, par exemple dans une balançoire ou dans votre lit pendant la nuit.