

# 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

