

Le sommeil de l'enfant

LES BESOINS DE SOMMEIL QUOTIDIEN SELON L'AGE

- De la naissance à 1 mois : 16 à 20h. A partir de l'âge de 1 mois, la plupart des enfants dorment 6 heures consécutives.
- De 1 à 6 mois : 15h, à 6 mois : 3 à 4 siestes.
- De 6 mois à 1 an : 14h, à 1 an : 2 siestes.
- De 1 an à 3-5 ans : 12h, 1 sieste l'après-midi.
- Après 5 ans : 8h à 10h et il est important de les coucher tôt.

NB: Les siestes sont des compléments de la nuit, il est important de les respecter.

Il est normal que le temps d'endormissement augmente entre 9 mois et 3 ans (30minutes à 1h).

CONSEILS DE BASE

- Température de la pièce : entre 19° et 21°C.
- Faire faire son « rot » avant de coucher votre enfant.
- Avant 1 an, respecter le rythme de votre enfant et après 1 an le coucher tôt au calme.

Prévention de la mort subite du nouveau-né :

- Aucun tour de lit, ni peluche, ni oreiller, ni drap ou de couverture à proximité du visage de l'enfant.
- Le coucher sur le dos pour les siestes et la nuit: **jamais sur le ventre**, ni sur le côté.
- Il est conseillé de dormir dans la même chambre que son bébé les 6 premiers mois, chacun dans son propre lit.
- Pas de tabagisme au domicile et éviter l'odeur du tabac sur le linge.
- Il n'y a aucune preuve scientifique que l'utilisation des capteurs reliés à des applications smartphone sauve des vies ni aucune indication médicale à scoper des enfants en bonne santé.

SIGNES DE MANQUE DE SOMMEIL

- Difficultés à se lever le matin, somnolence, hyperactivité, difficultés à l'endormissement, irritabilité, intolérance à la frustration, difficultés de concentration.

TECHNIQUES FACILITANTS LE SOMMEIL => INSTAURER DES REPERES SECURISANTS

- Rituel : Il prépare la séparation, dure quelques minutes, ne doit être réalisé qu'une seule fois à horaires réguliers sans s'éterniser.
- Eteindre la lumière afin de préparer l'enfant aux cycles jour/nuit. La pénombre stimule la production des hormones favorisant l'endormissement.
- Ne pas lui donner de lait ou de boisson sucrée pour l'endormir. Le sucre favorise l'apparition de caries dentaires même s'il n'a pas encore de dents.
- Eviter les stimulations sonores et visuelles trop fortes : les écrans d'ordinateur, de téléphone et de tablettes ont des lumières bleues matinales qui maintiennent l'éveil.

LES PLEURS DU SOIR

Au cours des premiers mois, il est normal pour certains nourrissons de pleurer le soir. Ils déchargent les émotions vécues la journée, c'est leur seul moyen d'expression. Cependant, si ces pleurs vous inquiètent, n'hésitez pas à prendre la température ou à consulter un médecin.

REFERENCES

Internet : You tube Prévention Mort Inattendue du Nourrisson - Couchez TOUJOURS votre bébé sur le dos film réalisé par le réseau de santé en périnatalité ELENA