

**Mes 7 conseils
sommeil pour votre
bébé.**





Le sommeil... à quoi ça sert ?



Avoir un bon sommeil est fondamental pour assurer un bon équilibre physique et psychologique.

En effet, le sommeil est une de nos grandes fonctions vitales, et tous les parents de nouveau-nés et enfants qui vivent une période de privation de sommeil peuvent en témoigner : le manque de sommeil est difficile à vivre sur le long terme.

Le sommeil lent profond (appelé sommeil calme chez le bébé) assure la récupération physique et est également important dans le cadre de la mémorisation.

C'est aussi dans cette phase qu'est sécrétée l'hormone de croissance.

Quant au **sommeil paradoxal**, c'est la période de **sommeil agité** chez le bébé.

il est celui où nous faisons les **rêves**, il permet la régulation des émotions et la mémorisation des apprentissages.





Comment fonctionne le sommeil de bébé ?

Le nouveau-né, dort beaucoup en moyenne 16h-17h par jour, comme quand il était dans le ventre de sa mère. Le temps d'éveil s'allonge petit à petit au fil des mois.

4 stades éveil/sommeil au cours de la journée.

1) Le sommeil agité.

Pendant ce stade, bébé bouge beaucoup et il fait de nombreuses mimiques faciales. Ses yeux bougent rapidement. Cette période est souvent confondue avec un moment d'éveil, par beaucoup de jeunes parents.

Le bébé s'endort très souvent en sommeil agité, qui représente 60 % du temps de sommeil. Il est important de le laisser dormir, et de ne pas le stimuler pendant cette phase.



2) Le sommeil calme.

Il suit le sommeil agité, le bébé ne bouge pas, ses yeux sont immobiles, il dort profondément. Cette période dure environ 20 minutes.



3) L'éveil calme

Bébé est attentif, ses yeux sont bien ouverts. Il regarde le visage de ses parents, ou une lumière qui attire son attention. Lors des premiers jours de bébé, cet éveil calme ne dure que quelques minutes, 2-3 fois dans la journée. Pour atteindre, par la suite près de 2 heures consécutives, à l'âge de 3 mois.



4) L'éveil agité

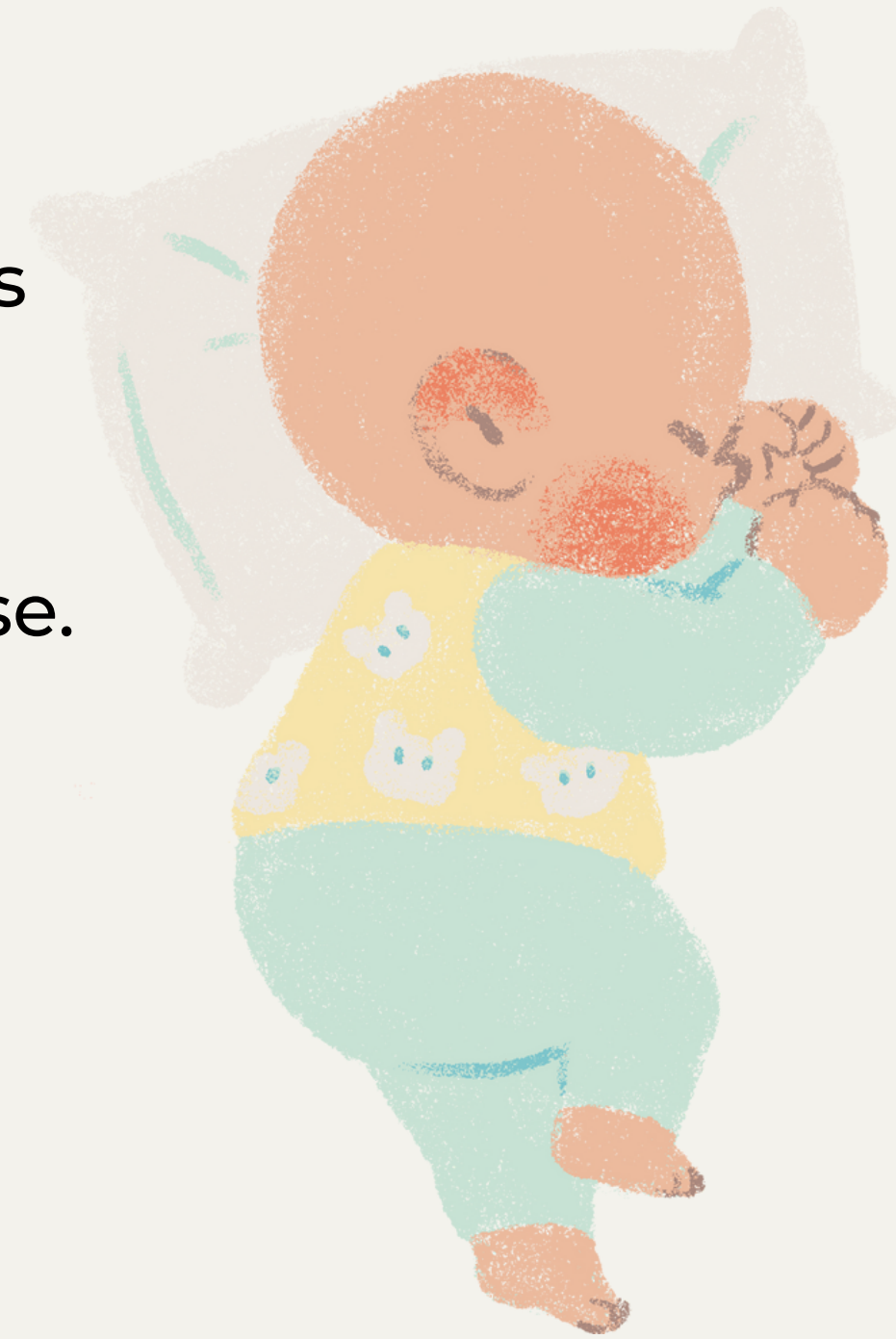
Après un moment d'éveil calme, bébé passe en éveil agité. Il est moins attentif et réagit moins quand on lui parle. Il peut également pleurer, sucer son pouce, sa tétine. Ces moments sont très variables d'un nourrisson à l'autre, et diminuent avec le temps.



À chaque
bébé son
sommeil !

Certes l'organisation du sommeil est la même pour tous les nouveau-nés et enfants. Mais dès les premières semaines de vie, bébé a déjà ses particularités à lui ! Il y a des bébés **grands dormeurs**, et des **petits dormeurs**. Chers parents, et oui pour votre tout petit, c'est la même chose.

Exactement comme pour l'adulte, il y a des **chronotypes** différents.



Ceci est inscrit dans nos gènes et se dévoile doucement au cours des premiers mois de vie. Il est donc bien **difficile** de parler de « norme » en matière de sommeil de l'enfant de 0 à 6 ans !

Le tempérament propre à chaque être humain joue aussi un rôle fondamental.

Surtout **pas de culpabilité**, si votre bébé ne « **fait pas ses nuits.** » à l'âge où d'autres ont trouvé un rythme qui leur convient.

D'ailleurs c'est quoi « faire ses nuits. » pour un bébé ?



Contrairement aux croyances populaires,
« faire ses nuits. » ne veut pas dire dormir de 20h à 8
heures du matin, sans aucune interruption.

Il est impossible de dormir en continu, même
l'adulte à des micro-réveils lors des cycles, que vous
avez appris à gérer tout doucement, en grandissant.
Ils sont totalement normaux et liés à notre système
de survie. Le cerveau revient brièvement à la surface
pour vérifier l'environnement.

Les bébés ayant des cycles plus courts, ils ont
davantage de micro-réveils durant la nuit.

Chaque nouveau-né évolue à son rythme.

Une nuit de bébé, c'est 5 à 6 heures.

Mes 7 conseils

1. Pièce la plus calme possible : de préférence loin des bruits intérieurs, (tels que cuisine, salon, buanderie etc.) et extérieurs, (rue très passante, voitures etc.)

2. Pièce la plus sombre possible : toute source de lumière étant un parasite pour le sommeil nocturne, en cas d'absence de volets, privilégier des rideaux très occultants.

3. Espace réservée essentiellement au sommeil et à l'apaisement.

En effet, il est préférable d'organiser les jeux dynamiques dans une autre pièce de la maison. Si non possible ailleurs dans la maison, l'extérieur est une excellente solution ! Un coin bibliothèque avec quelques livres pour enfant, est une bonne piste de repos et d'apaisement.

4. La décoration

Privilégier les couleurs pâles, possible aussi d'avoir un mur sombre pour favoriser la noirceur de la pièce. Décoration épurée, pour ne pas qu'elle soit trop stimulante, et enfin mon meilleur conseil : **PAS de mobile au-dessus du lit !** Afin d'éviter la stimulation au moment du **dodo**. Privilégier de le mettre au-dessus de la table à langer, pour les soins, il en sera d'autant plus utile pour divertir bébé.

5. Le placement du lit

La tête du lit est idéalement orientée au nord pour les nouveaux nés, et placée contre un mur. Pour les plus grands, voir la porte depuis son lit est préférable, car l'orientation le rassurera. En effet, le fait de tourner le dos aux ouvertures de la pièce (porte/fenêtre) peut être anxiogène.

6. La température de la pièce

Entre 18° et 20°.

En effet la température corporelle basse va favoriser l'endormissement et aider la qualité du sommeil ! Elle va aussi limiter les risques de sommeil nocturne fragmenté, et est également une aide dans la mort inattendue du nourrisson, (anciennement mort subite du nourrisson).

7. La luminosité

En effet, c'est la lumière naturelle qui va guider le cerveau à acquérir ce l'on appelle le rythme circadien.

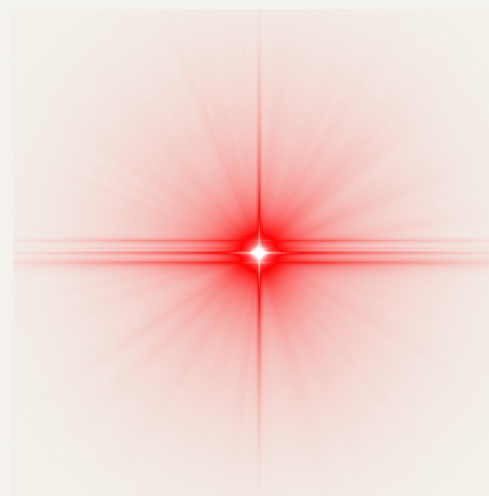
Pour faire simple, c'est la différence entre le jour et la nuit. À partir de 6-8 semaines, bébé sait faire la différence, il est important de lui proposer alors à partir de cet âge, des siestes dans l'obscurité.

Et la lumière type veilleuse, pendant le sommeil alors ? La peur du noir avant 2 ans, âge de peur du loup, des monstres etc. n'existe pas. Les enfants n'ont pas besoin de lumière, type veilleuse pour dormir la nuit.

La veilleuse avant cet âge, est une question d'habitude. ET vous savez quoi ? Si cela vous convient, et a votre enfant aussi c'est très bien !

Il est important de noter que toutes les lumières, ne se valent pas.

La lumière rouge* avec une intensité faible à moyenne est à privilégier car elle ne perturbe pas le cycle circadien. ET idéalement, elle reste allumée toute la nuit en continu, afin d'éviter les variations.



Une lumière orange peut convenir.*



Quand et pourquoi se faire accompagner par une consultante en sommeil ?



La prévention d'information est très importante et si vous ressentez le besoin d'avoir du soutien lors d'un moment ponctuel difficile à passer, ou au contraire, dans un schéma qui dure dans le temps et ne vous convient plus, autorisez vous à faire appel à une professionnelle.

L'entourage joue également un grand rôle dans des moments de doutes, avec des " conseils" généraux et parfois même contradictoire.

Tout cela peut engendrer une perte de confiance en soi, ce qui est terrible pour une jeune maman.

Rassurez vous, les troubles du sommeil d'un enfant de 0 à 5 ans sont dans la majorité des cas, comportementales.

Afin d'obtenir des conseils personnalisés, la consultation ponctuelle ou un accompagnement est nécessaire.

Mon rôle est de vous soutenir, vous conseiller et enfin vous outiller pour le sommeil de votre tout petit, toujours en lien avec VOS valeurs et adapté au développement de votre enfant.



Il est important qu'en tant que parents, que vous soyez en confiance avec votre consultante, en effet la confiance est une des clés de l'accompagnement.

Ces clés nous permettront de devenir une équipe et d'avancer ensemble vers vos objectifs personnels, sans chronomètre, sans acharnement, et à votre rythme.

Votre famille est unique.

Et comme je le dis souvent
autour de moi...

live
laugh
love

Ta parentalité,
Tes choix...

VOTRE bonheur !

Cassandra, consultante en sommeil
et fondatrice de Sleepy Baby.

©Tous droits réservés à Cassandra Wogenstahl, Sleepy Baby.



★ **SLEEPY BABY** ★

Consultante en sommeil

