Le département du Lot

2016

Le sommeil chez l'enfant de 0 à 6 ans

Le Département,
plus proche de vous,
plus solidaire.

LOT
LE DÉPARTEMENT

Le sommeil, c'est pas de tout repos !

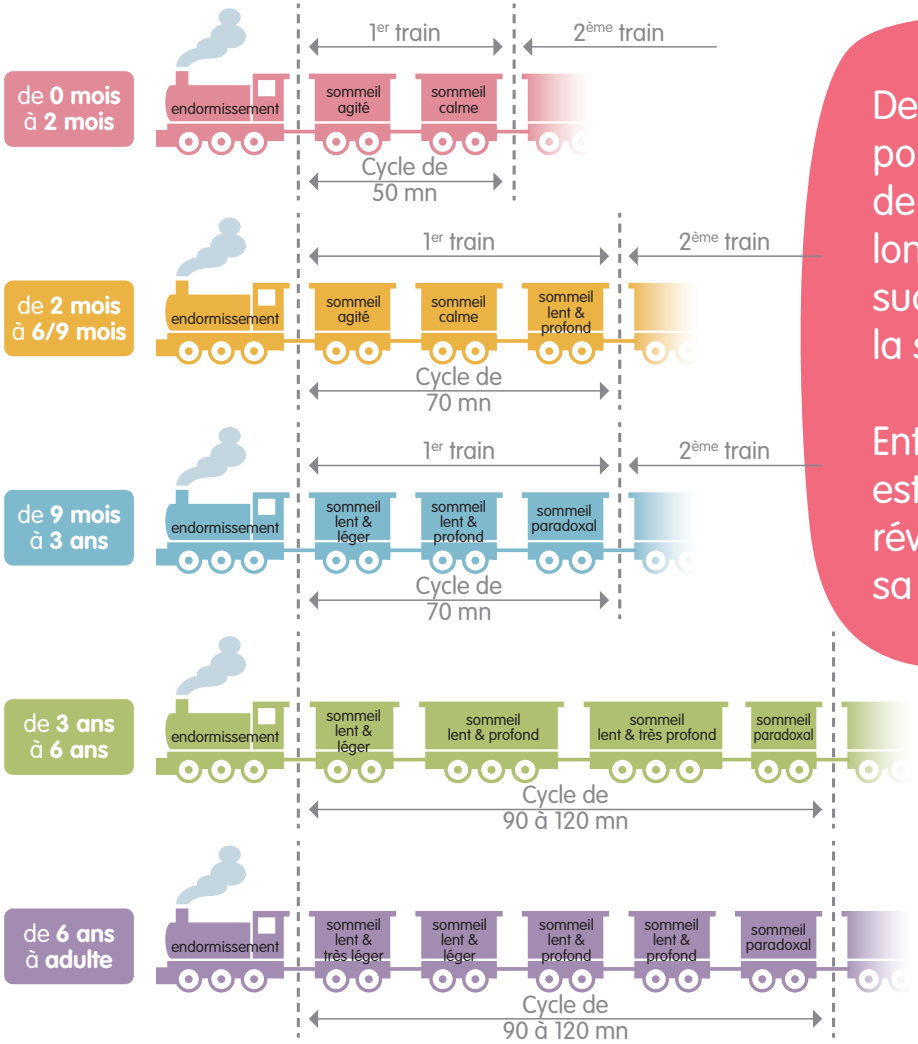
Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos… pour ses parents !
Il fait partie des besoins physiologiques de votre enfant au même titre que l'alimentation, l'hygiène…
La qualité et les rythmes de sommeil varient d'un enfant à l'autre, d'un jour sur l'autre et en fonction de son âge. Il existe des petits et des gros dormeurs.

À quoi sert le sommeil ?

le corps se repose

le cerveau récupère

l'hormone de croissance est sécrétée

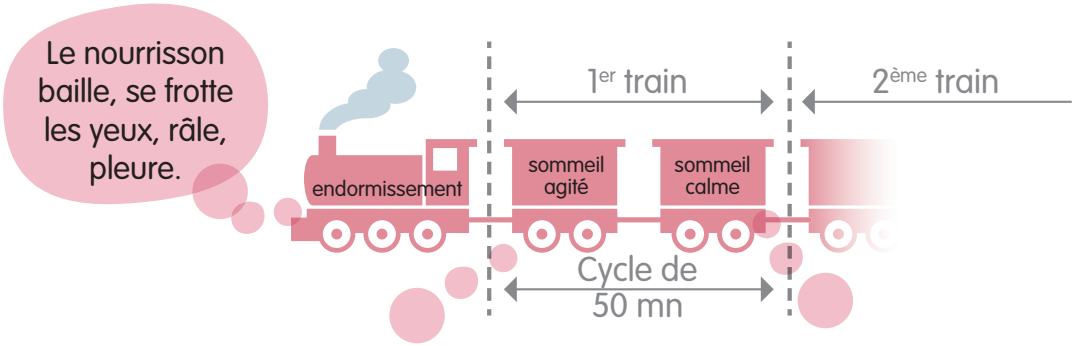


De manière générale, pour le sommeil, on parle de cycles (plus ou moins longs selon l'âge) qui se succèdent le temps de la sieste ou de la nuit.

Entre chaque cycle l'enfant est susceptible de se réveiller car il a fini sa sieste, sa nuit, il a faim…

De 0 à 2 mois

Votre bébé peut dormir en moyenne entre 14 et 18 heures par jour.
Il peut ne pas avoir de rythme établi d'un jour sur l'autre.



Le bébé s'endort, il bouge, fait des grimaces, des mimiques, la respiration est rapide et le rythme cardiaque irrégulier. Des pauses respiratoires, qui sont normales, peuvent durer 10 ou même 15 secondes sans être inquiétantes.
Ce stade (dure 15 à 20 minutes) peut être facilement confondu avec une période d'éveil de votre bébé.
Il deviendra le sommeil paradoxal.

Il s'ensuit d'une période de sommeil calme où bébé est immobile, tous les membres fléchis (bébé pelotonné sur lui-même). Le visage est peu expressif, en dehors de quelques mouvements de succion. La respiration et le rythme cardiaque sont réguliers.
Ce stade deviendra le sommeil lent.

Couche-moi sur le dos dans une pièce pas trop chauffée (18° / 19°) avec une turbulette adaptée à ma taille, sur un matelas ferme sans oreiller ni couverture.

J'ai mangé, j'ai la couche propre je peux m'endormir tranquillement.

Je peux être angoissé à la tombée de la nuit et beaucoup pleurer jusque tard dans la nuit, tu peux me prendre dans les bras ou me porter en écharpe car je ne fais pas de caprice avant 4 mois et j'ai besoin d'être rassuré et vous aussi.

Entre 2 cycles de sommeil j'ai une phase d'éveil agité, ne me prend pas tout de suite, laisse-moi la possibilité de me rendormir. Si j'ai faim tu le comprendras grâce à mes pleurs que tu sauras vite identifier.

J'aime dormir à proximité de papa et maman.

Je peux rester éveillé entre 2 tétées, c'est normal.

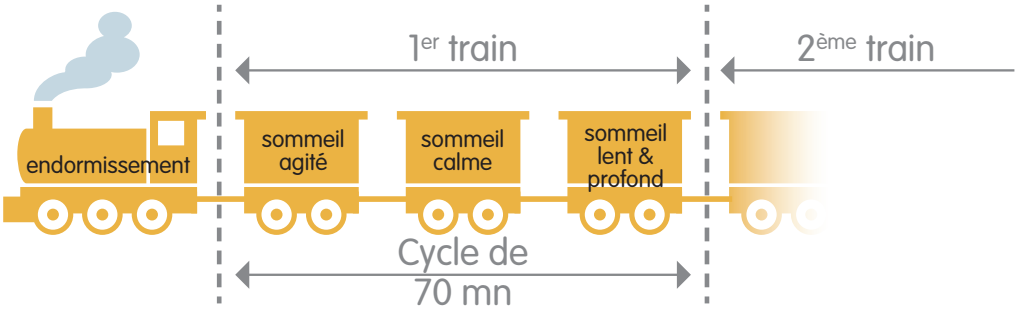
Je peux aussi avoir mal au ventre, demande conseil à la puéricultrice.

La nuit donne moi à manger dans la pénombre, ne me stimule pas, parle-moi le moins possible, ne joue pas avec moi, limite les soins au minimum.

Ne t'inquiète pas je peux dormir pendant que papa passe l'aspirateur et que mon grand frère joue. Ces bruits me sont familiers et me rassurent (attention la télévision n'est pas une bonne amie pour moi, ne me laisse pas à proximité), la journée je peux dormir dans la pièce à vivre.

De 2 à 6/9 mois

Maintenant votre bébé dort un peu moins : 13h à 15h.



Un rythme jour / nuit commence à s'installer. Le temps de repos la nuit augmente tandis que la période d'éveil devient de plus en plus grande la journée.

Le sommeil agité se transforme en sommeil paradoxal puis suivra le sommeil lent et le sommeil lent profond.

Aide moi à trouver un rythme jour / nuit en respectant la luminosité ; en me donnant à manger à des horaires réguliers ; en repérant mes signes de fatigue ; en me couchant dans les mêmes conditions, les mêmes lieux. ..

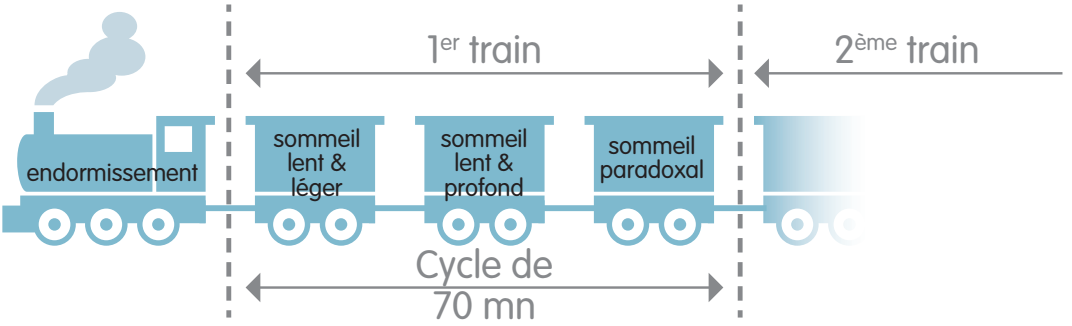
C'est le moment de me mettre dans ma chambre, en commençant par des petites siestes en journée. Tu pourras me laisser un tissu imprégné de ton odeur cela me réconfortera.

Je peux être perturbé dans mon rythme parce que maman reprend le travail, je dois aller chez « nounou » ou à la crèche, l'organisation de fin de journée est modifiée.

Entre 4 et 6 mois, je suis capable de faire une nuit comme papa et maman. Je dors bien le matin, puis je fais une sieste en début d'après-midi et je redors une demi-heure en fin de journée. Pense à ritualiser mon coucher : donne-moi mon doudou, ma sucette, fais moi un câlin, mets-moi dans mon lit encore éveillé avec un peu de musique.

De 9 mois à 3 ans

Le sommeil se stabilise et dure de 12 à 14h.



La sieste du matin disparaît vers 18-24 mois. Votre enfant doit alors déjeuner tôt puis faire une sieste réparatrice en début d'après-midi.

Sa durée varie en fonction des besoins de votre enfant.

Vers 9 mois, à moi l'aventure, je me déplace, explore, je suis tellement excité que je peux me réveiller la nuit, mais si tout va bien je peux rester dans mon lit, gazouiller, puis me rendormir.

Je suis à un âge où la présence de papa et maman est importante pour moi (angoisse de séparation). Ne me prends pas systématiquement, rassure-moi et laisse-moi me rendormir seul. C'est l'âge où je choisis mon doudou fétiche.

Me priver de sieste parce que je ne m'endors pas le soir n'est pas la solution. Je serai encore plus fatigué et énervé pour trouver mon sommeil.

Maintenant un moment calme pour m'endormir me ferait plaisir, lis-moi une histoire, chante-moi une berceuse, laisse-moi une petite veilleuse.

Les écrans (ordinateur, tablette, télévision, …) vont plus m'exciter et m'énerver même si je reste calme devant.

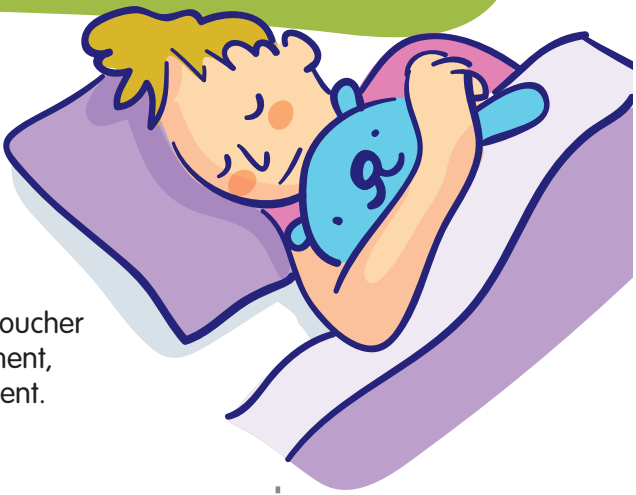
Je commence à marcher et durant la nuit peuvent ressurgir mes mésaventures (chutes, douleurs, vexations…). J'ai besoin d'être rassuré.

Avant de me coucher, favorise les moments calmes et avertis-moi que l'heure du coucher va arriver. Pour éviter les prolongations négocie le nombre d'histoires et il faut que tu t'y tiennes !

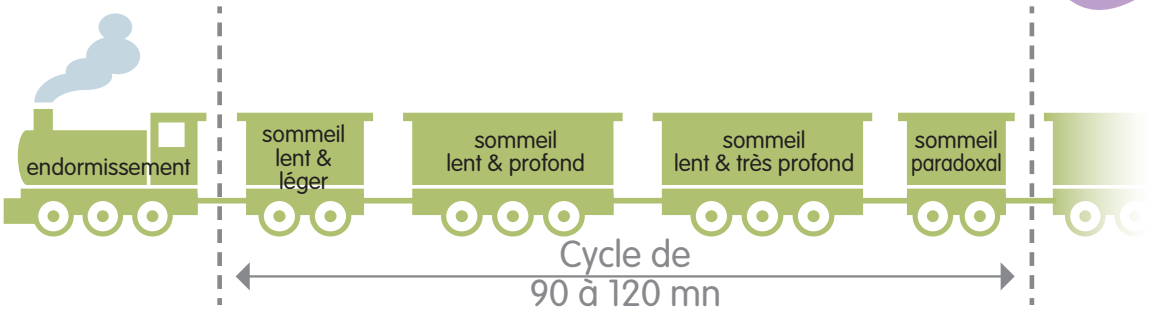
Je m'oppose le soir et refuse d'aller me coucher, alors sois plus ferme et montre-moi que c'est toi qui décides.

De 3 à 6 ans

Les cycles de sommeil s'allongent et sont maintenant identiques à ceux de l'adulte.
Le temps de sommeil est d'environ 12h par jour.
Il est important de proposer de continuer la sieste jusqu'à 4 ans.



Au début de la scolarisation : assurez des horaires de coucher et de lever réguliers. Ne pas le réveiller au dernier moment, permettez-lui de prendre son petit déjeuner tranquillement.
Réveillez-le par des bruits doux ambiants.



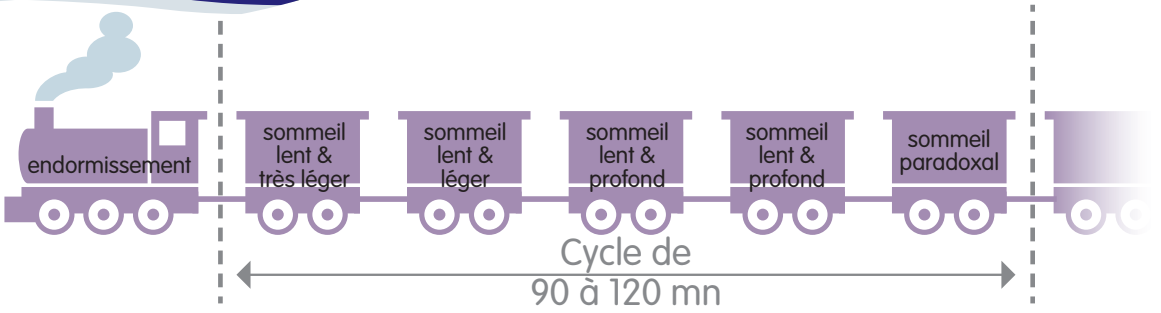
De 6 ans à l'âge adulte

Quelques repères :

À 10 ans : 10 h de sommeil par jour.

A l'adolescence : 8 à 9 h de sommeil par jour.
Attention aux couchers trop tardifs !

A l'âge adulte : 7 à 8 h par jour.

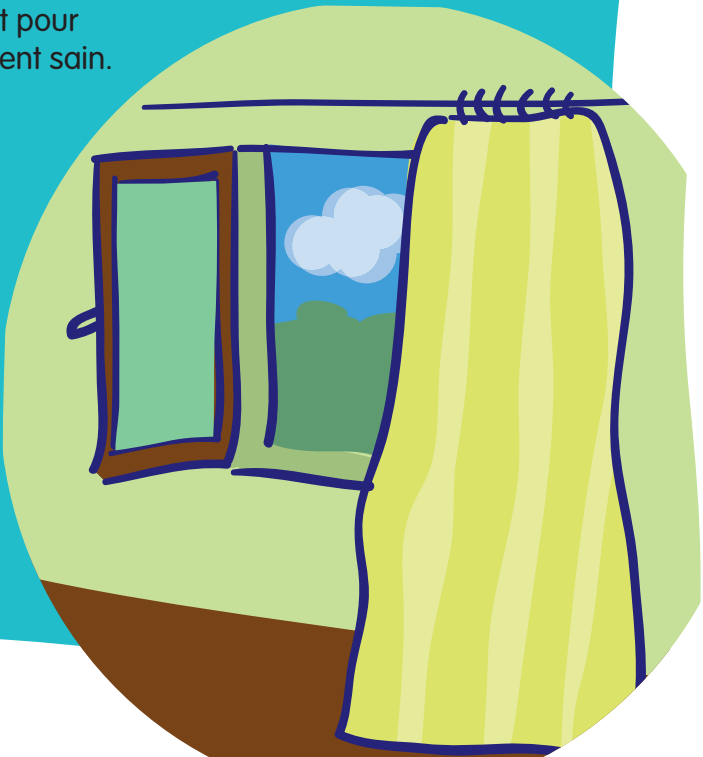


Petits conseils pratiques

• Pensez à aérer la chambre quotidiennement pour faciliter le sommeil et procurer un environnement sain.

• Apprenez à connaître le rythme propre de votre enfant qui sera sûrement différent de celui de ses frères et sœurs.

• Ne faites pas du lit un lieu de punition. Ne dites pas « Va au lit tu es puni » ou « Si tu n'es pas sage, je t'envoie au lit ».



• Recherchez les événements qui pourraient perturber son endormissement ou son sommeil (poussée dentaire, changement de mode d'accueil, pipi au lit, déménagement, voyage, naissance, deuil..)

• Avant 1 an un nourrisson peut se réveiller plusieurs fois par nuit. Si vous intervenez par des bercements ou si vous l'alimentez, votre enfant aura besoin de vous pour se rendormir à chaque fois.

• Accompagnez toujours votre bébé au lit par les mêmes mots.
Répétez ces mots chaque fois que vous le remettez au lit afin qu'ils agissent sur lui comme un « catalyseur » du sommeil.

• Si votre bébé est trop énervé le soir, n'hésitez pas à lui donner le bain à ce moment là pour l'apaiser.

• Les problèmes de sommeil sont épuisants pour l'organisme des parents. Le manque de sommeil peut entraîner de la fatigue, une diminution de la patience, un épuisement pouvant induire des gestes violents (bébé secoué).

• Récupérez quelques minutes pendant les siestes de votre bébé.

• Ne culpabilisez pas à demander de l'aide à votre entourage (parents, amis, voisinage…) pour garder votre bébé la nuit si cela est possible.

• Sinon couchez votre bébé, quittez la pièce et fermez la porte, cela ne lui fera pas de mal de pleurer quelques minutes alors qu'**un seul geste de vous pourrait avoir des conséquences irréversibles**. Ne retournez le voir que lorsque vous serez capable de maîtriser la situation.

N'hésitez pas à en parler avec la puéricultrice de PMI qui pourra vous aider, vous accompagner.

Le sommeil partagé

Le sommeil partagé ou co-sleeping implique une proximité durant la nuit entre les parents et les enfants, que celui-ci soit simplement dans la même chambre que ses parents ou qu'il soit dans le même lit.

Ses avantages :

- Favorise l'allaitement maternel
- Renforce le lien avec le bébé
- Permet une surveillance directe des parents sur leur bébé
- Evite l'assimilation « couchage = abandon » et donc les pleurs au moment de s'endormir. Le Bébé peut ainsi aborder sa nuit avec moins d'angoisse.

Rassuré par la présence de ses parents, le bébé passe de meilleures nuits, ainsi que les parents car ils sont plus sereins d'avoir leur bébé à côté.
Cette proximité permet un contact corporel intime qui assure plusieurs fonctions : fournir de la chaleur, de la nourriture, de la sécurité physique ainsi que favoriser l'attachement.

Ses inconvénients :

- Risque d'accident grave pour le nourrisson (MSN) :Les parents peuvent étouffer, écraser leur nourrisson en se retournant sur lui en pleine nuit sans s'en rendre compte, ou bien le blesser gravement en lui donnant un coup violent
- Risque de rendre l'enfant dépendant de ses parents pour s'endormir
- Risque de limiter l'intimité des parents ce qui pourrait nuire à l'équilibre du couple

Conseils pratiques :

- Choisissez un matelas dur, enlevez les oreillers, coussins et couvertures, couettes
- Collez le lit contre le mur ou ajoutez une barrière pour que votre bébé ne tombe pas
- Vérifiez que l'enfant ne puisse pas se retrouver coincé entre le bord du lit, la tête de lit ou entre 2 matelas des lits jumeaux.
- Ne mettez pas bébé entre ses 2 parents
- Maintenez une température raisonnable dans la chambre
- Couchez toujours le bébé sur le dos
- Ne dormez pas sur un couchage d'appoint, un canapé, un fauteuil
- La consommation de tabac, alcool, drogues, somnifères sont strictement interdits
- Optez pour un berceau spécial qui se fixe sur le lit des parents

Le sommeil perturbé

Le **somnambulisme** peut apparaitre à partir de 6 ans. Votre enfant se lève, les yeux sont ouverts mais il ne semble pas y voir. Il est actif : descend les escaliers, évite les meubles, allume et éteint la lumière…

Les **cauchemars** ont plutôt lieu en milieu de nuit durant le sommeil paradoxal. Ils surviennent vers 18 mois environ, votre enfant se réveille, réagit à un rêve, a peur de ce qu'il vient de vivre, sanglote et se rendort après avoir été rassuré. Il s'en rappellera le lendemain. Lorsqu'il est un peu plus grand on peut l'aider en lui faisant raconter ou dessiner ses cauchemars pour qu'il s'en libère.

Les **terreurs nocturnes** se manifestent entre 3 et 6 ans, souvent en début de nuit durant le sommeil lent profond. Votre enfant est effrayé, hurle, transpire, ses paroles sont incohérentes. Il ne se réveille pas vraiment et résiste à être consolé. Souvent il ne s'en rappelle pas le lendemain.

CONCLUSION

Il n'y a pas « un » sommeil normal,
mais des sommeils différents selon
les individus et les pratiques culturelles.

Le seul signe d'un sommeil
suffisant en quantité et en qualité,
c'est la bonne forme de l'enfant dans la journée.

Les centres de protection maternelle et infantile (PMI) du Département du Lot

PMI CAHORS
Centre médico-social
92, rue Joachim Murat - 46000 CAHORS
Tél. 05 65 53 50 00

PMI FIGEAC
Centre médico-social
Place du 12 mai 1944 - 46100 FIGEAC
Tél. 05 65 53 48 00

PMI GOURDON-BOURIANE
Centre médico-social
Place Chapou - 46300 GOURDON
Tél. 05 65 53 47 00

PMI GRAMAT
Centre médico-social
Place de la Halle - 46500 GRAMAT
Tél. 05 65 53 47 50

PMI PUY-L'ÉVÊQUE
Centre médico-social
1 rue du docteur Delbreil - 46700 PUY-L'ÉVÊQUE
Tél. 05 65 53 51 20

PMI SAINT-CÉRÉ
Centre médico-social
284 rue Robert Destic - 46400 SAINT-CÉRÉ
Tél. 05 65 53 46 20

PMI SAINT-GÉRY
Centre médico-social
Place de la Gare - 46330 SAINT-GÉRY
Tél. 05 65 53 47 70

PMI SOUILLAC
Centre médico-social
Avenue Martin-Malvy - 46200 SOUILLAC
Tél. 05 65 53 47 30

Ce livret a été conçu par le service de PMI du Département du Lot.