

Le sommeil et l'éveil nocturne

Favorisez le sommeil au coucher

- L'enfant doit constater des différences entre le jour et la nuit : par exemple, la nuit, il y a moins de bruit, moins de luminosité et les stimulations sont réduites
- Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement; quand votre enfant bâille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir
- Préparez le sommeil par des jeux calmes avant d'aller dormir
- Évitez les activités surexcitantes (comme le fait de courir dans la maison ou les jeux brutaux) avant l'heure du coucher
- Couchez-le à la même heure chaque soir
- Il est préférable d'établir une routine profitable et relaxante pour le bébé. Faites la routine dans le même ordre chaque jour. Par exemple : donner le bain à votre enfant, lui raconter une histoire, écouter une chanson, lui faire un massage, lui chanter une berceuse, lui caresser doucement la tête, lui souhaiter bonne nuit, lui embrasser la joue
- Le prévenir que c'est la dernière chanson ou la dernière histoire puis éteindre la lumière après lui avoir souhaité une bonne nuit. Le dire doucement, mais fermement afin de rassurer votre enfant
- Laissez une lumière allumée dans sa chambre ou une veilleuse dans le couloir. Cela peut réconforter un petit qui semble vraiment craindre le noir. Si votre enfant est effrayé, ne minimisez pas ses sentiments. Écoutez-le lorsqu'il exprime ses préoccupations, mais faites-lui comprendre que vous croyez qu'il peut y faire face.
- Vous devez y consacrer de 15 à 20 minutes sans vous presser sinon l'enfant le sentira et il aura peut-être de la difficulté à s'apaiser une fois que vous serez partie
- L'objet de transition comme un toutou, une poupée ou une couverture au coucher peut l'aider à se séparer de vous
- Assurez-vous que l'environnement est propice au sommeil (couche sèche, vêtements confortables, couvertures appropriées, température de la pièce autour de 20 Celsius, niveau de bruit et de lumière atténués)
- Évitez de l'exciter ou de le stimuler avant le coucher
- Donnez-lui à boire avant le coucher, mais ne le laissez pas s'endormir avec le biberon (risque d'otite et lorsqu'il aura des dents, de caries dentaires)
- Des activités calmes avant le coucher favorisent également le sommeil. L'enfant ne doit pas être trop fatigué, ni trop stimulé
- Il doit s'habituer à s'endormir seul dans son lit. Cela lui permettra de développer son autonomie et de se rendormir seul pendant la nuit s'il se réveille

<p>S'il pleure lorsque vous quittez la chambre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attendez quelques minutes avant de revenir, puis approchez-vous de sa couchette en lui disant que tout va bien, que vous êtes là. • Vous pouvez vous asseoir une minute sur une chaise près de la couchette, puis lui souhaiter bonne nuit à nouveau et quitter la chambre • Répétez le même scénario au bout de quelques minutes si l'enfant pleure toujours, et ce jusqu'à ce qu'il s'endorme • Après quelques jours, éloignez la chaise de la couchette • Éloignez-la à nouveau quelques jours plus tard, jusqu'à ce que la chaise soit à l'extérieur de la chambre • La persistance de cette méthode donne habituellement de bons résultats
<p>Éveils nocturnes</p>	<p>Informations générales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 % des bébés font leur nuit (5h de sommeil d'affilée) à 2 mois • 70 % des bébés de 4 mois font leur nuit • La plupart des bébés sont capables de se passer du boire de la nuit à partir de l'âge de 4 mois • Un bébé sur 5 continue de se réveiller la nuit jusqu'à l'âge d'un an • Certains enfants qui faisaient leur nuit dans les premiers mois vont recommencer à se réveiller après l'âge de 6 mois, à cause d'une étape du développement appelée anxiété de séparation <p>Ce qu'il faut faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bébés de 4 mois sont sensibles aux changements de routine, il est important de conserver une routine stable et prévisible • Lors des contacts nocturnes, évitez de stimuler l'enfant. • N'oubliez pas que les bébés s'habituent à des rituels d'endormissement et aux routines qui s'établissent, la nuit comme le jour. <p>Exemple :</p> <p>Si vous l'endormez dans vos bras en le berçant, l'enfant demandera probablement la même chose s'il se réveille la nuit ou si vous n'avez pas réduit les boires de nuit, le bébé peut continuer d'en réclamer.</p> <p>Si vous êtes de ceux qui désirent que votre bébé devienne autonome rapidement la nuit, il faut habituer l'enfant à s'endormir seul. S'il se réveille la nuit, assurez-vous que l'enfant n'a pas de signe de maladie, qu'il est confortable et replacez-le dans son lit, après avoir changé sa couche au besoin. S'il ne se calme pas, allez à ses côtés, et servez-vous de votre voix et de votre présence pour l'apaiser. Tapotez-le ou massez-le doucement plutôt que de le sortir du lit. S'il a appris à s'endormir seul en début de nuit, il pourra le refaire au milieu de la nuit.</p>

Tiré : Du site naitreetgrandir.com et de l'ABCdaire
Adapté par : Isabelle Lajoie, Infirmière clinicienne