

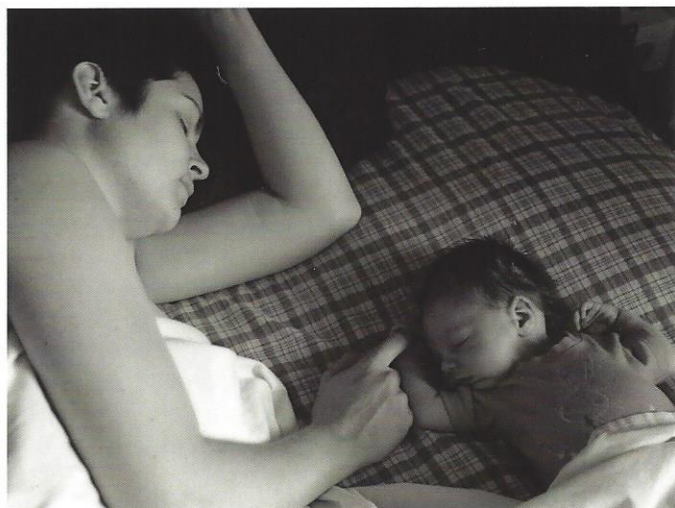
SOMMEIL DU BÉBÉ



Le bébé humain vient au monde immature. Il a besoin de ses parents pour se développer. Pour lui la proximité et l'endormissement sont indissociables.

Le sommeil du bébé est différent de celui de l'adulte. Il est imprévisible et inconstant. Il peut dormir une nuit de 5h et la nuit suivante se réveiller aux 2h. Un bébé, c'est organisé ainsi !

- **Le bébé ne peut apprendre à dormir!** Le sommeil est un processus naturel qui suit son cours. Il est normal pour le bébé de se réveiller régulièrement. Le sommeil est même influencé par les apprentissages de la journée. Les grandes poussées de développement entraînent souvent une régression au niveau du sommeil puisque son cerveau est occupé à générer de nouvelles connexions.
- Le rôle des parents est de l'accompagner pour qu'il **se sente en sécurité**. Plus la réponse est rapide et adaptée au bébé, plus il est confiant. Et un bébé confiant s'exprime librement sachant qu'il aura une réponse à ses pleurs, à ses cris et à ses besoins.
- Le bébé a besoin des repères semblables à ceux qu'il a connu pendant sa vie intra-utérine. Il est très aidant de lui fournir un environnement qui va lui rappeler ce qu'il a connu pendant les neuf mois de grossesse.
- Le toucher est un besoin essentiel du bébé, ça le sécurise. Le toucher est aussi essentiel que le lait pour la croissance et le développement du bébé. **Les parents gagnent à se connecter à leur bébé.**
- Petit rappel : les pleurs, les cris, l'agrippement sont des comportements d'attachement. Bébé a besoin qu'on réponde **rapidement, chaleureusement, avec cohérence et de façon prévisible** à ces comportements pour se sentir en sécurité.



PRATICO-PRATIQUE...

Écoute de votre instinct
Écoute des signaux de votre bébé
Rituels doux (chants, bercement, danse, câlins, massage) en fonction des goûts du bébé
Amener le sommeil par la proximité
Environnement calme, sans trop de stimulation (faire attention aux écrans)
Vaut mieux regarder son bébé que l'horloge!

ATTENTION

Les méthodes d'entraînement au sommeil (exemple : la méthode du 5-10-15) interfèrent dans les processus naturels. Elles peuvent avoir un impact qui semble « positif » sur le sommeil de bébé. Cependant, nous savons que les hormones de stress sont à un niveau plus élevé non seulement chez les bébés entraînés au sommeil mais également chez leurs parents.

EN FIN DE COMPTE...

Puisque les bébés arrivent au monde immature, ce qu'ils ont pour s'épanouir ce sont tous les gestes, toutes les paroles, tous les soins qui vont faire grandir leur sentiment de sécurité. Nos bébés ont un réel besoin de ces gestes. Alors soyons fiers « d'être parent, la nuit aussi! ».

Élaboré, rédigé et entériné par l'équipe de l'Autre maison, Centre de périnatalité – octobre 2015

Pour en savoir plus, vous pouvez aussi consulter : Gueguen, Catherine, pédiatre, Faut-il laisser pleurer un bébé! De l'importance de prendre soin du cerveau du bébé. Interview par Pascal Greboval p. 58 à 61 in Kaizen, hors série no 5: Pour une enfance joyeuse, tome 1 de 0 à 6ans, mai 2015, 121p.



SOMMEIL DU BÉBÉ

Pour aller plus loin

• SE RÉVEILLER LA NUIT POUR UN BÉBÉ RÉPOND À UN BESOIN PHYSIOLOGIQUE

« Beaucoup de chercheurs et notamment l'anthropologue américain James J. Mc Kenna relient ces réveils à l'immaturité du petit humain à sa naissance et pensent qu'ils ont un rôle de prévention de mort subite du nourrisson (MSN) »¹

• EN CE QUI CONCERNE LES RÉVEILS NOCTURNES

Une étude finlandaise, faite en 1990 sur 270 bébé âgés de 1 à 12 mois, a donné les résultats suivants : jusqu'à 3 mois, 90 % des enfants se réveillaient une à deux fois la nuit; entre 3 et 5 mois, près des 3 quarts se réveillaient une à deux fois la nuit; les deux tiers entre 6 et 8 mois; et encore 47 % entre 9 et 12 mois...la proportion d'enfants qui, après avoir « fait leurs nuits » recommencent à se réveiller augmente après 9 mois pour être à son maximum dans la deuxième année... D'après le Dr. Jalin... entre 2 et 3 ans, 60 % des enfants se réveilleraient au moins une fois par nuit, mais seuls 5 % auraient un véritable trouble de sommeil.²

• FAIRE SES NUITS

« L'âge auquel le bébé s'endort facilement et le nombre d'heures pendant lesquelles il est capable de dormir sans interruption varient énormément d'un bébé à l'autre. Dans les études sur le sommeil, on considère qu'un bébé fait ses nuits lorsqu'il dort d'un sommeil ininterrompu de minuit à cinq heures du matin ».³



• SOMMEIL PARTAGÉ

Les bienfaits : « Le nouveau-né est déjà habitué à dormir avec sa mère depuis neuf mois. [...] le bébé traverse des périodes critiques où il risque de se réveiller lorsqu'il passe du sommeil profond ou calme au sommeil léger ou actif. Ces périodes critiques peuvent survenir aussi souvent qu'à toutes les heures au cours de la nuit. Le bébé qui dort avec une personne familière et fiable passe plus souvent et avec moins d'anxiété d'une phase de sommeil à l'autre. »⁴

Les bienfaits : « Après la naissance, bébé compte sur maman pour être son « architecte du sommeil » : en dormant à un maximum de 8 pouces de distance entre les 2, bébé entend maman, touche à maman et bébé n'ira pas dans des phases de sommeil très profondes à un moment où son système nerveux est très immature et plus à risque du syndrome de mort subite du nouveau-né. [...] le sommeil normal d'un nouveau-né est de courts cycles, jour et nuit, ce qui lui permet de recevoir des petites quantités de lait souvent, comme le demande son système digestif. Près de maman, bébé ne s'endormira pas profondément, ce qui est excellent pour ses besoins de croissance. »⁵



¹ DIDIERJEAN-JOUEAU, Claude Suzanne – ISRAËL, Jacky – MCKENNA, James. **Comment dorment les bébés – pour ou contre le sommeil partagé** (2004), 192 pages, p.8.

² Op.cit page 8.

³ SEARS, William (2005). **Être parent la nuit et le jour aussi**. Éditions : Ligue La Leche, 227 pages, p. 39.

⁴ Op cit, p. 39.

⁵ WIESSINGER, Diane – WEST, Diana – SMITH, Linda J. – PITMAN, Teresa (2014). **Sweet sleep – nighttime and naptime strategies for the breastfeeding family**. New York: Ballantine Books, 484 pages, p. 50.

Pour en savoir plus, vous pouvez aussi consulter : Revue de médecine périnatale, C.LAURENT, *Influence de la proximité mère-bébé sur le sommeil du nouveau-né et celui de sa mère, et sur l'allaitement. Quelle proximité recommander sans mettre en danger?* (Mars 2011, Volume 3) pp. 25 – 33.