

« Est-ce que mon bébé peut apprendre à dormir? »¹

Par Louise Godin, infirmière bachelière et consultante en lactation IBCLC

Plusieurs parents de jeunes enfants se posent cette question. Bébé, né à terme et en santé, dort de courtes périodes, maman et papa sont fatigués, avec raison. L'inquiétude s'ajoute, surtout quand le parent se fait dire que son bébé a un problème de sommeil. Que nous disent les dernières recherches scientifiques? Elles démontrent que bébé naît en sachant dormir... de petites périodes... c'est même bénéfique pour lui.

L'organisation du sommeil se met en place en prénatal. Durant les dernières semaines dans le ventre de sa maman, bébé dort d'un sommeil très particulier : tout d'abord, il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit et il s'endort en sommeil agité puis il passe en sommeil calme – cette séquence persistera au moins les 3-4 premiers mois après sa naissance. À ce moment-là, la production de la mélatonine se mettra en place, il fera de plus en plus à faire la différence entre le jour et la nuit et il commencera, après 6 mois, à s'endormir en sommeil calme/lent comme nous le faisons tous – ce sera un grand pas dans le processus évolutif du sommeil du bébé. Ses cycles de sommeil seront encore courts. Comme nous, les adultes, il aura plusieurs micro-réveils, surtout en deuxième partie de nuit – « la seule différence entre les enfants et nous, c'est que nous, nous maîtrisons d'ores et déjà la technique pour nous rendormir. Et eux, non. »²

Durant ses premiers mois de vie hors du ventre de sa maman, l'immaturité du bébé peut aussi engendrer une respiration irrégulière pendant son sommeil. C'est donc très important qu'il dorme à proximité de sa maman et de son papa au moins les six premiers mois de sa vie de telle sorte que son parent puisse entendre sa respiration, ses micro-réveils et y répondre. Pendant ces premiers mois, c'est protecteur que bébé ne dorme pas de longues périodes, très profondément. Plus il se réveille souvent, plus sa respiration est régulière. Et justement, il est fait pour se réveiller souvent : la capacité de l'estomac du bébé humain est d'environ 20 ml se traduisant par un intervalle d'environ 1 heure entre 2 tétées³. Cet intervalle correspond au temps de vidange gastrique du lait humain et à la durée d'un cycle de sommeil du nouveau-né. Ces tétées rapprochées réduisent aussi le risque d'hypoglycémie. Le lait humain est un aliment vivant adapté aux besoins du bébé humain.

L'allaitement qui va bien amène la libération d'hormones chez maman : l'ocytocine (responsable de l'éjection du lait et hormone de l'altruisme et de l'amour), la prolactine (responsable de la production de lait et hormone de la sollicitude et du maternage), les endorphines (soulagent la douleur, diminuent l'anxiété, favorisent l'attachement). Bébé sécrète lui aussi ces hormones et en plus, il reçoit celles de sa maman dans son lait qui, d'ailleurs, lui rappelle le liquide amniotique. La présence de ces hormones réduit les hormones de stress, apaise maman et bébé, favorise la détente. Plus la journée avance, plus le lait de maman est riche en substances qui favorisent l'endormissement de maman et de son bébé allaité. Il est démontré que la maman qui allaite et celle qui donne un biberon de préparation commerciale pour nourrissons ont, à peu près, le même nombre d'heures de sommeil dans une nuit. En tout temps, la maman qui allaite a du lait prêt pour son bébé, la bonne quantité, à la bonne température – elle n'a pas besoin de se lever, d'allumer les lumières, de préparer quoi que ce soit. Maman et bébé, bénéficiant de ces hormones, ont un sommeil de meilleure qualité. Et si maman allaite en position allongée, cela facilite son endormissement et celui de son bébé.

¹ Texte publié initialement dans *La Voie Lactée* de la Ligue La Leche, été 2020, volume 18, numéro 2

² Dr Rosa Jové (2017) *Dormir sans larmes*. Paris : Les Arènes, page 64

³ Bergman Nils (2013). « Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals »

Après une dizaine de semaines, l'allaitement est généralement mieux établi. En même temps, bébé est plus conscient de son environnement et il peut redouter le sommeil car il fait de plus en plus le lien entre sommeil et séparation. Comme nous les adultes, bébé s'abandonne au sommeil quand il se sent en sécurité et ce qui sécurise beaucoup bébé, c'est prendre du lait de sa maman, collé contre elle. Il entend les battements de son cœur, sa respiration, sa voix, il sent son odeur et son lait, il la voit s'il ouvre ses yeux, il peut s'agripper à elle. Pas surprenant qu'il se réveille dès qu'elle le dépose. Au fil du temps, chaque point fort du développement de l'enfant peut générer une régression, une demande de sécurité accrue et alors, son sommeil redevient chaotique pour un temps. Il peut aussi y avoir une période de stress plus intense dans la famille et le stress, c'est contagieux – tout le monde ressent les tensions vécues par un membre de la famille, même le chien! Le sommeil de l'enfant reste imprévisible et inconstant surtout les premières années et c'est vers l'âge de 3 ans que les réveils nocturnes commenceront à être moins fréquents, d'où l'importance, pour les parents, de prendre le temps et de suivre le rythme de leur enfant.

Oui, grandir, évoluer vers la maturité, ça prend du temps et encore plus pour l'être humain, un mammifère bipède. À la naissance, comparé aux autres mammifères, le bébé humain est très immature avec son cerveau qui a le quart de la taille du cerveau de l'adulte. Son cerveau du bas, le cerveau reptilien (toutes les fonctions de base comme la respiration, la digestion, le sommeil) et le cerveau des émotions (les émotions, l'instinct d'attachement), commun à tous les mammifères, fonctionne dès la naissance. Ce qui reste largement à construire, c'est le néocortex, le cerveau du haut, d'où émergent le raisonnement, le jugement, la compréhension, la conscience et la maîtrise de soi, l'empathie – sa maturation se poursuivra jusqu'à la fin de la trentaine. Le bébé ne peut pas apprendre ni comprendre ni raisonner qu'il est temps de dormir puisque son néocortex n'a pas atteint une maturité suffisante.

Le sommeil est un processus évolutif, régi par des processus biologiques. Le sommeil de l'enfant a besoin d'un temps inhérent au processus de maturité. L'enfant a besoin de la présence chaleureuse et prévisible de son parent auprès de lui, un parent qui suit son rythme bien particulier, le jour et la nuit. Chaque fois que le petit appelle et que son parent le rassure, il se sent en sécurité et ça favorise son sommeil. Au fil des semaines, le cerveau de l'enfant mature et la confiance en son parent s'installe doucement. L'enfant n'a pas besoin de pleurer aussi fort, aussi longtemps, il arrive même à attendre un peu et il y a des moments où il réussit à s'endormir seul, à retrouver seul le sommeil après un micro-réveil. Tout ça, ça prend du temps...

Dormir, ça ne s'apprend pas. « Aucun enfant ne se réveille pour le plaisir de se réveiller, ni pour nous embêter. »⁴. Le bébé né à terme et en santé est un mammifère immature à la naissance. Comme nous, les adultes, bébé a besoin de dormir mais il n'a pas le même rythme que nous – ça viendra avec le temps, avec la maturation de son cerveau. Durant ces premières années de vie, la confiance dans la relation du petit envers son parent, l'allaitement et le lait maternel vont contribuer à un meilleur sommeil.

Je remercie madame Jeanne Roy, travailleuse sociale spécialisée en petite enfance et parentalités, pour ses commentaires très constructifs à la lecture de cet article.

⁴ Dr Rosa Jové (2017) *Dormir sans larmes*. Paris : Les Arènes, page 64.