



Le sommeil des parents, c'est aussi important !

Ce n'est pas toujours facile de composer avec le manque de sommeil lorsque bébé arrive. Il y a toutefois moyen de vous reposer, même si vous vous réveillez souvent la nuit pour votre enfant.

PAR L'ÉQUIPE DE NAÎTRE ET GRANDIR
RÉVISION SCIENTIFIQUE: MARIE-HÉLÈNE PENNESTRI,
PSYCHOLOGUE ET CHERCHEUSE

Moins dormir après la naissance d'un bébé, c'est normal. Certains parents ne s'attendaient toutefois pas à manquer autant de sommeil. Si vous êtes un nouveau parent, rappelez-vous que chacun a sa manière de composer avec le manque de sommeil.

Et surtout, n'oubliez pas que votre bébé a son propre rythme de sommeil, c'est-à-dire qu'il dort en général par périodes de 2 ou 3 heures, sans différence entre la nuit et le jour. Selon une étude, à 12 mois, environ 40 % des tout-petits ne dorment pas encore 8 heures de suite. Vos nuits risquent donc d'être entrecoupées et écourtées pendant un bon moment.

À la longue, le manque de sommeil peut causer des symptômes d'anxiété ou de dépression. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à consulter.

Au lieu de stresser en pensant au moment où votre enfant dormira toute la nuit, mieux vaut avoir des attentes réalistes. Comprendre et **accepter que votre bébé aura besoin de vous la nuit pendant quelque temps vous aidera à traverser cette période.** Votre défi ? Trouver des façons de vous reposer pour compenser votre sommeil réduit ou fragmenté.

Que se passe-t-il quand vous ne dormez pas assez ?

Les adultes ont **besoin en moyenne de 7 à 9 heures de sommeil par jour, ce qui est difficile à obtenir avec un bébé** qui se réveille la nuit. Ne pas dormir assez cause de la fatigue, mais cela affecte aussi l'humeur. Ainsi, il est **normal de vous sentir plus irritable, de perdre patience facilement, de vous fâcher ou de pleurer pour rien.**

Dormir moins peut aussi nuire au bon fonctionnement du cerveau. Ne vous surprenez donc pas si vous avez **moins de mémoire que d'habitude de même que de la difficulté à garder votre attention** et votre concentration longtemps. Heureusement, tout devrait rentrer dans l'ordre lorsque vous pourrez dormir plus.

Des conseils pour vous reposer et limiter votre manque de sommeil

- **Soutenez-vous entre parents durant la nuit.** Trouvez l'arrangement qui vous convient le mieux. Par exemple, **quand bébé se réveille, pouvez-vous vous en occuper à tour de rôle ?** Vous allaitez ? Votre partenaire peut vous amener bébé, changer sa couche et le remettre au lit. Votre sommeil sera ainsi moins perturbé. Vous pouvez aussi choisir de tirer votre lait à l'avance pour que votre partenaire donne un biberon certaines nuits.
- **Faites des siestes quand votre bébé dort le jour.** Vous vous dites sans doute « facile à dire », mais cela vaut la peine de l'essayer. Faire une sieste **peut vous aider à retrouver de l'énergie et à vous sentir plus alerte** pour poursuivre votre journée. Pas besoin de dormir longtemps, de 20 à 30 minutes peuvent suffire.
- **Lâchez prise sur certaines responsabilités.** Ne vous ajoutez pas de la fatigue en essayant de tout faire à la perfection. Il est tentant de ranger le salon ou de laver la vaisselle quand votre bébé dort le jour. Mais il est **plus bénéfique de laisser certaines choses traîner et de vous accorder plutôt du temps** pour une sieste ou une activité que vous aimez. Pour être plus disponible mentalement pour votre bébé, il faut aussi penser à vous.
- **Acceptez ou demandez l'aide de votre entourage.** Même si vous êtes en congé parental, **vous avez le droit d'avoir de l'aide.** Pendant qu'un de vos proches prend soin du bébé ou effectue quelques tâches ménagères, reposez-vous. Profitez-en pour dormir, lire, prendre un bain, etc.
- **Allez marcher.** Non seulement bouger contribue à améliorer le sommeil, mais le fait d'être à la lumière du jour favorise un sommeil plus réparateur. **Le contraste jour-nuit aide à régler l'horloge biologique.** Vous promener dehors avec votre bébé l'aide également à faire peu à peu la différence entre le jour et la nuit.
- **Évitez la caféine à partir de l'heure du dîner,** même si vous avez l'impression que boire un café vous tient alerte, car cela **peut nuire à la qualité de votre sommeil le soir.** Favorisez aussi les repas légers avant d'aller vous coucher.

- **Évitez l'alcool.** La consommation d'alcool, surtout en soirée, peut **causer des réveils nocturnes fréquents, suivis d'une difficulté à se rendormir.** Cela modifie aussi la structure et la qualité de votre sommeil, ce qui aura un impact négatif sur votre humeur et sur le fonctionnement de votre cerveau.
- **Gardez de bonnes habitudes de sommeil.** Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure, même la fin de semaine. **Avoir un horaire de sommeil stable est bénéfique pour l'horloge biologique du sommeil.** Adoptez une routine pour vous préparer au sommeil. Dormez dans une chambre sombre. Évitez aussi les écrans au lit et fermez-les au moins une heure avant d'aller vous coucher. Non seulement ils sont stimulants, mais leur luminosité envoie un signal d'éveil au cerveau. <

RESSOURCES

dormezladessuscanada.ca
apprendreadormir.com

Quand bébé dort, mais pas ses parents...

Il peut arriver que vous ayez du mal à vous rendormir la nuit même si votre bébé, lui, est endormi. Cela peut être dû au fait que vous restez en état d'alerte au cas où votre enfant pleure. Pour retrouver le sommeil, n'utilisez pas d'écran (ex.: télé, téléphone, tablette) lorsque vous vous occupez de votre bébé la nuit. Gardez aussi les lumières tamisées. Ne passez pas non plus votre temps à regarder l'heure quand vous ne dormez pas, car cela crée du stress. Si le sommeil ne vient pas après 20 minutes, vous pouvez vous lever, changer de pièce et faire une activité non stimulante en restant dans la pénombre. Regagnez votre lit lorsque vous sentez la fatigue se pointer.

À retenir

- Certains bébés mettent du temps à apprendre à dormir. Il faut vous attendre à avoir des nuits courtes et interrompues pendant plusieurs mois.
- Se partager les soins du bébé la nuit, faire des siestes et accepter de l'aide sont de bons moyens de récupérer un peu de sommeil.
- Avoir une routine du coucher, s'exposer à la lumière du jour et éviter les écrans le soir et la nuit sont des habitudes qui améliorent le sommeil.