



Donc
s'il pleure :
soit il a faim,
soit il a sommeil,
soit il n'a plus sommeil,
soit il est excité,
soit il est mouillé,
soit il a trop chaud,
soit il a trop froid,
soit il veut un câlin,
soit il a des coliques,
soit il perce une dent,

Le sommeil du nourrisson



Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos... pour ses parents !

Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte, et il faut du temps - et beaucoup de patience - pour que tout se mette en place.

Le sommeil se conjugue et se décline en fonction de l'âge et de l'environnement. Les écueils sont nombreux. Mais les problèmes du sommeil du nourrisson ne sont pas une fatalité.

Le bon sommeil s'apprend aussi. Et ce petit guide vous permettra, nous l'espérons, de mieux connaître l'organisation du sommeil dans les premiers mois de la vie.

Observez votre enfant pour mieux le comprendre.

S'il est unique, il est aussi comme les autres bébés : il a besoin de stabilité, de sérénité et de tendresse pour sa sécurité et son bien être qui vont favoriser l'installation correcte de ses rythmes de sommeil.

Aucun parent n'est parfait ! Et le monde dans lequel nous vivons ne nous aide pas beaucoup. Comptez cependant sur votre intuition et votre savoir faire et n'hésitez pas à demander conseil !

Comment savoir si mon bébé est bien réveillé ?

Les cycles de sommeil du nourrisson durent 50 minutes et le sommeil débute par du sommeil agité (du sommeil avec rêves) et se poursuit avec du sommeil calme, jusqu'à 4 ou 6 mois. Le sommeil agité ressemble à de l'éveil mais n'est pas de l'éveil : le bébé a des mouvements du visage, des « mimiques », qui sont les signes de son activité cérébrale, de la mise en place de ses circuits nerveux, et de son apprentissage à éprouver des émotions et à les communiquer. Il est agité de mouvements corporels. On peut donc croire que l'enfant est en train de se réveiller, mais en fait, il dort et c'est du sommeil à respecter au maximum. Un bébé est bien réveillé quand il est calme, les yeux bien ouverts, quand il regarde et communique... mais aussi quand il réclame avec énergie ! C'est le moment de le prendre et s'en occuper.



Faut-il réveiller un bébé pour lui donner à manger ?

En principe non. Il faut profiter d'un éveil spontané du bébé pour lui donner à téter ou pour s'en occuper. Des cas particuliers : les prématurés ou les bébés de petit poids, qui ont besoin d'être nourris fréquemment, parce qu'ils n'ont pas de réserve, et parce que parfois ils n'ont pas la force de « réclamer ». Par contre à partir de 4 mois environ, on peut l'aider à se régler en lui donnant à manger à des heures plus régulières.

Mon bébé dort peu dans la journée. Est-ce normal ?

Peut-être est-ce parce qu'il est petit dormeur... ou peut-être parce qu'autour de lui il y a une ambiance un peu trop excitante. Dans ce cas, non seulement le bébé dort peu, mais de plus il pleure souvent ! Un enfant ne doit pas être constamment stimulé. Il a aussi besoin de calme, de sérénité, de stabilité.



Pourquoi les bébés dorment-ils beaucoup ?

Le nouveau-né dort beaucoup (en moyenne 16 h sur 24 heures), car l'une des fonctions du sommeil chez le nourrisson est la maturation du cerveau. C'est aussi pendant son sommeil que sont sécrétées les hormones nécessaires à sa croissance. Cependant il existe, comme chez l'adulte, des longs dormeurs et des courts dormeurs, sans que cela gêne cette maturation.

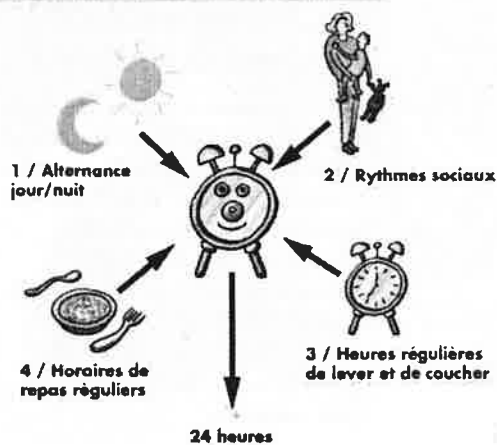
Que faire s'il prend le jour pour la nuit ?

C'est tout à fait normal dans les premières semaines de la vie. L'horloge interne (l'horloge biologique qui commande les rythmes humains) n'est pas encore réglée sur 24 heures. La périodicité jour/nuit apparaît spontanément vers 1 mois : les éveils dans la journée s'allongent un peu, les plages de sommeil nocturne aussi... Vers 4 mois, tout est en place en principe, et le bébé peut dormir des nuits de 8 h à 9 h ! D'autres bébés sont plus lents à établir leur rythme. Il faut les y aider.

Comment aider bébé à établir son rythme ?

- Accentuer le contraste Jour/Nuit. Le mettre dans l'obscurité la nuit, dans une pièce à la lumière, le jour. Lui parler et jouer avec lui le jour : s'en occuper la nuit en silence et dans une demi-obscurité.
- Et à partir de 4 mois régulariser les horaires de lever et de coucher, ainsi que les heures de repas.

Ces «donneurs» de temps vont faciliter l'apparition d'éveils de plus en plus longs dans la journée, et des plages de sommeil de plus en plus longues la nuit.



A quel âge mon bébé doit-il faire ses nuits ?

En général vers 4 mois. Mais il est difficile de donner un âge précis étant donné la grande différence d'un enfant à un autre. Si à 4 mois votre enfant ne fait pas ses nuits, il ne faut pas lui en vouloir. Il a besoin d'être aidé. À vous de respecter les «donneurs de temps» (cf. question précédente).

Les pleurs du soir : que faire ?

La mise en place du rythme jour/nuit s'accompagne de signes désagréables pour les parents. En effet, l'enfant qui avait passé une journée calme, avec des horaires presque organisés, se met à pleurer désespérément en fin d'après-midi. Rien ne semble pouvoir sortir l'enfant de cet important malaise. Presque toujours ces signes sont interprétés à tort comme des signes de faim ou de douleur indéterminable. Il s'agit de la première manifestation de la phase normale d'hyperactivité en fin de journée. L'enfant a littéralement «emballé» son système d'éveil et ne sait plus l'arrêter. La seule façon d'en sortir est de l'apaiser en lui procurant le plus de calme possible et le plus de sécurité : pièce sombre, calme, bain chaud dans une pièce peu éclairée, ventre calé sur les genoux ou l'épaule d'un des parents, pas de paroles, pas de stimulations, pas de biberon. Si les pleurs continuent, le laisser seul dans la chambre sombre. Lui laisser la possibilité de s'apaiser seul.



Pourquoi mon bébé se réveille-t-il plusieurs fois par nuit ?

Jusqu'à 1 mois il ne reconnaît pas le jour et la nuit. Il a des plages de sommeil et d'éveil régulièrement répartis sur les 24 h.

Il ne faut pas s'étonner qu'il s'éveille plusieurs fois dans la nuit durant les premières semaines de vie. Entre 3 mois et 6 mois, la structure du sommeil n'est pas encore bien solide, et l'enfant se réveille plusieurs fois dans la seconde partie de la nuit. C'est normal et fréquent (le sommeil est très fragile entre 2 cycles). Il peut cependant rester calme dans son lit, les yeux ouverts et se rendormir. Il n'y a problème que si l'enfant réveille ses parents, demande un biberon, ou à être bercé, s'il a besoin de quelqu'un pour se rendormir.

Aidez-le à trouver dès le premier endormissement les moyens de s'endormir seul (doudous...). De toute façon (et ceci est valable dès le 1^{er} mois) ne vous précipitez pas ! Ce n'est peut-être qu'un petit rêve. Estimez la qualité ou l'intensité des pleurs, l'urgence de l'appel et n'y allez que si cela vous paraît nécessaire. Ne restez que quelques minutes, le temps de le rassurer, sans le prendre dans vos bras, ni lui donner à manger.



Faut-il le nourrir à chaque fois qu'il pleure ?

Non. Sauf dans les premières semaines, la nuit : il peut avoir besoin d'une ou deux tétées supplémentaires (surtout s'il est prématuré ou de petit poids). Vers la fin du premier mois, le bébé va espacer lentement, mais plutôt irrégulièrement, ses repas. Aux environs de 5-6 mois, un enfant (non prématuré, en bonne santé) ne doit plus se réveiller la nuit pour manger. S'il se réveille, il faut lui donner la possibilité de se rendormir de lui-même et ne pas penser systématiquement qu'il a faim. De jour comme de nuit, si l'on continue à donner à manger à l'enfant alors qu'il n'a pas faim, on lui donne à penser qu'il ne peut s'apaiser ou se rendormir qu'en mangeant. De plus il faut savoir qu'un enfant qui avale de grandes quantités de liquides la nuit urine énormément : ses couches débordent, il est tout mouillé et il a froid. Inconfort qui va obligatoirement le réveiller et le faire pleurer.

Lorsqu'il pleure, faut-il le prendre ?

Pleurer pour le nourrisson est son seul moyen d'expression (faim, soif, colique, fatigue, besoin de câlin...). D'abord le mettre dans les meilleures conditions de sommeil (silence, calme). S'il a besoin de dormir, il s'apaisera et trouvera le sommeil plus ou moins vite. S'il a une autre demande (s'il a faim, soif, s'il est mouillé, a trop chaud, trop froid, ou des coliques), il saura le faire comprendre par des cris d'appel énergiques.

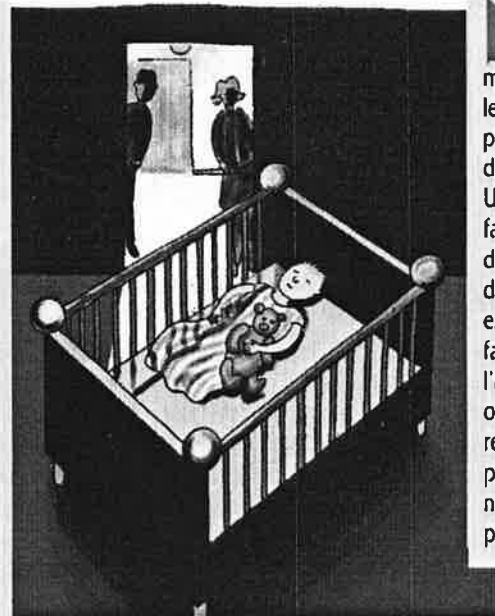


Quelle est la meilleure façon de coucher un bébé ?

Sans un berceau, ou un lit pas trop grand dont il puisse toucher un bord (sentir des limites de sécurité !). Le matelas doit être ferme sans oreiller, ni couette, adapté à la taille du lit.

- La température de la chambre : 18°, 20° suffisent !
- Le bébé ne doit pas être trop couvert (surtout s'il a de la fièvre).

Pendant sa première année, le nourrisson doit être couché sur le dos : son visage reste ainsi dégagé, il respire mieux, il ne risque pas de s'enfouir sous ses couvertures.



Doudou, oui ou non ?

Bien sûr que oui ! A condition qu'il soit d'une taille raisonnable, qu'il ne présente pas de risque pour l'enfant, qu'on accepte qu'un « doudou » s'imprègne d'une odeur familière et rassurante, et qu'on ne le lave que rarement ! Le doudou, c'est l'objet « transitionnel » qui le relie à la mère ; elle n'est pas là, mais c'est un peu d'elle que l'enfant conserve près de lui !

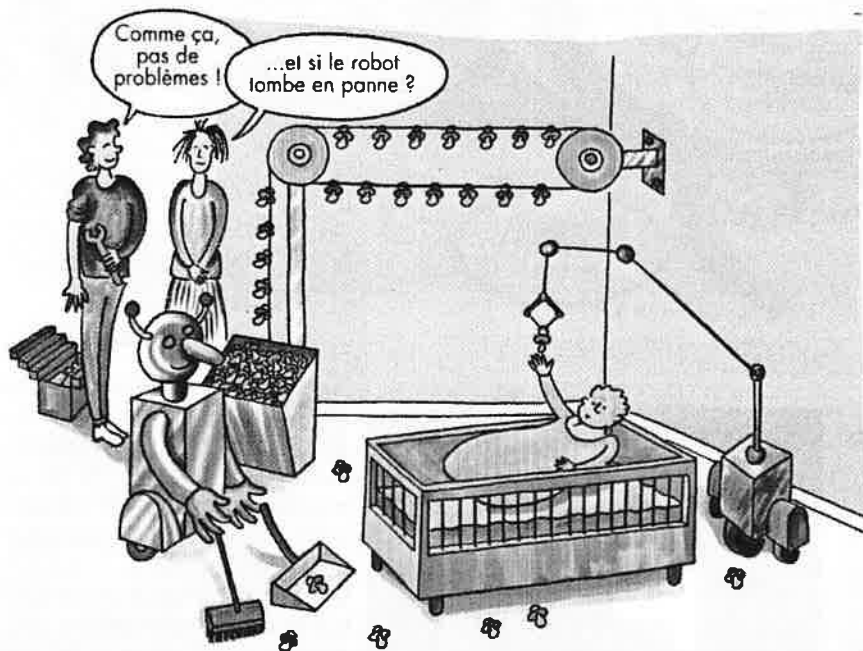


A quel âge bébé doit-il s'endormir seul dans son lit ?

Dès que bébé ne s'endort plus systématiquement après la tétée et qu'il est capable de maintenir un éveil calme, il est bon de le coucher dans son lit et sa chambre pour qu'il puisse prendre connaissance de son environnement. Un bon investissement de la chambre favorise un bon endormissement ; lors des éveils de nuit, l'enfant se rendormira d'autant plus facilement qu'il se sentira en sécurité, dans un environnement familier. Si les parents prennent l'habitude de l'endormir dans les bras ou dans leur lit... lorsque l'enfant se réveillera dans la nuit, il ne reconnaîtra pas son environnement et réclamera à nouveau les bras ou le lit de ses parents pour pouvoir se rendormir.

Mobile ou boîte à musique?

Ne pas en abuser. Car toute cause de surexcitations visuelles ou auditives peut entraîner chez l'enfant des difficultés à dormir. Il peut être débordé par des stimulations qu'il ne peut « encaisser », « gérer ». Trop de sollicitations sont la cause d'une fatigue excessive... Par contre vous pouvez chanter...



La tétine ou le pouce ?

Néer est pour le bébé un vrai plaisir fondamental. Certains découvrent tout seuls le pouce, et c'est sûrement la réponse la plus naturelle à leur recherche de plaisir ; c'est en plus le début de l'exploration du corps ! (Cela ne déforme pas la cavité buccale, tout au moins au début de la vie, ni plus tard quand cela ne devient qu'un rituel d'endormissement). Dans d'autres cas, les parents proposent une sucette au bébé pour qu'il se calme ; c'est tout à fait acceptable pour aider l'enfant jusqu'à l'âge de 3 mois. Mais n'oubliez pas que bébé aura toujours besoin de vous pour retrouver sa tétine ! C'est bien qu'il trouve d'autres moyens pour se calmer et se sécuriser (par exemple le doudou familier).

Le sirop pour dormir. Oui ou non ?

Non, compte tenu des risques chez le petit enfant. Chez l'enfant plus grand, il ne devrait être utilisé qu'exceptionnellement, pour passer un cap difficile et sur avis médical. Si vous avez le sentiment d'être complètement dépassés par les problèmes de sommeil de votre bébé, il faut en parler avec les professionnels de la santé. À cet âge, il n'y a que très rarement des troubles du sommeil. Il s'agit le plus souvent de problèmes de mise en place des rythmes, ou de mauvais conditionnements.



Certains pères sont-ils sourds ?

Non, pourrais-je le croire. Mais cette surdité de protection disparaît lorsqu'ils se savent responsables de l'enfant... Certaines mères, très possessives et exclusives, s'accommodent de cette surdité ; la plupart voudraient bien partager les tâches, tout comme les joies !

Problème n°85 :
Sachant que Thomas (33 jours)
part à 20 h 01 et change de train
à 20 h 51 et que le train de
papa (33 ans) passe toutes les 2 heures
à partir de 23 h 12 ;
A quelle heure papa et bébé
vont-ils se rencontrer sur
le quai de la gare ?



Un petit train pour mieux comprendre le sommeil



es sommeils de l'Adulte et du Bébé, non seulement ne sont pas organisés de la même façon, mais de plus, leurs «tempos» sont différents.

Ceci est source de bien des difficultés chez les parents : leur sommeil est perturbé par les pleurs d'un bébé bien réveillé, alors qu'eux mêmes sont en sommeil profond ou alors ils veulent s'occuper de leur enfant, alors que ce n'est pas son moment d'éveil...

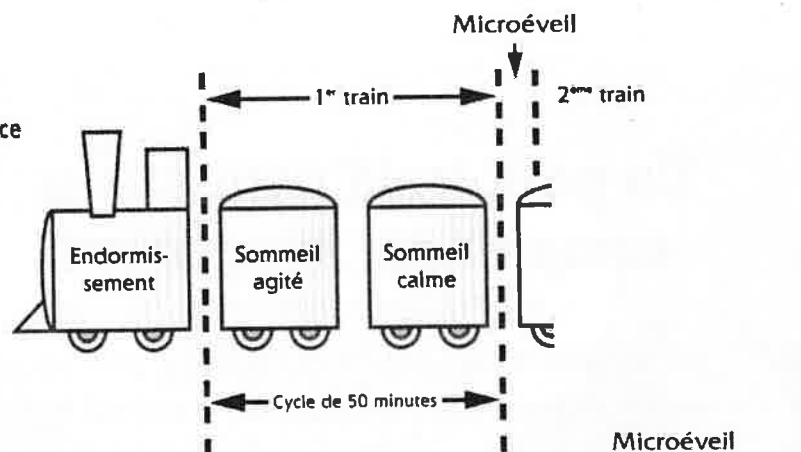
Mieux connaître le sommeil ne permettra peut-être pas aux parents de mieux dormir, mais sûrement de mieux comprendre, accepter, dédramatiser... et de mieux respecter le sommeil de leur nourrisson.

Pour mieux comprendre, nous vous invitons à embarquer dans les trains du sommeil...

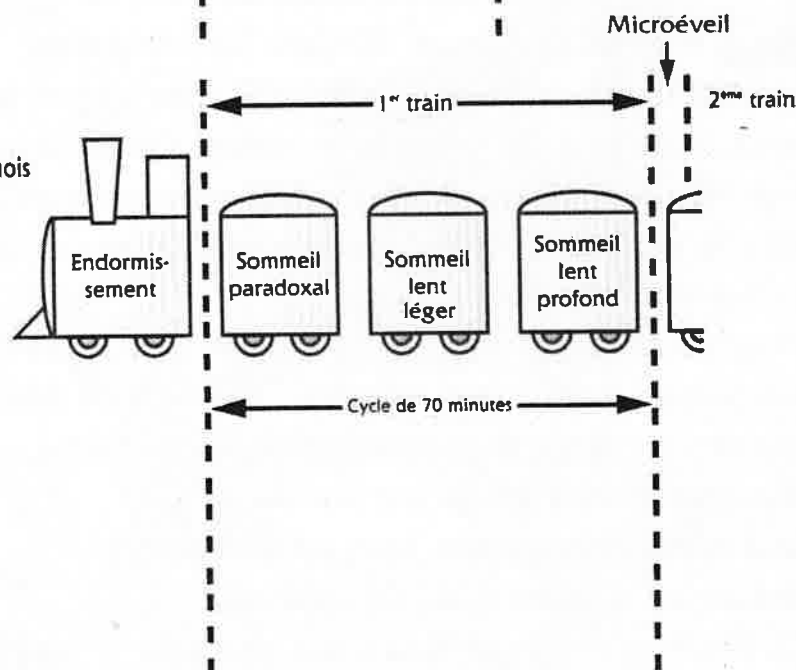
Car finalement, il s'agit bien d'une histoire de train...



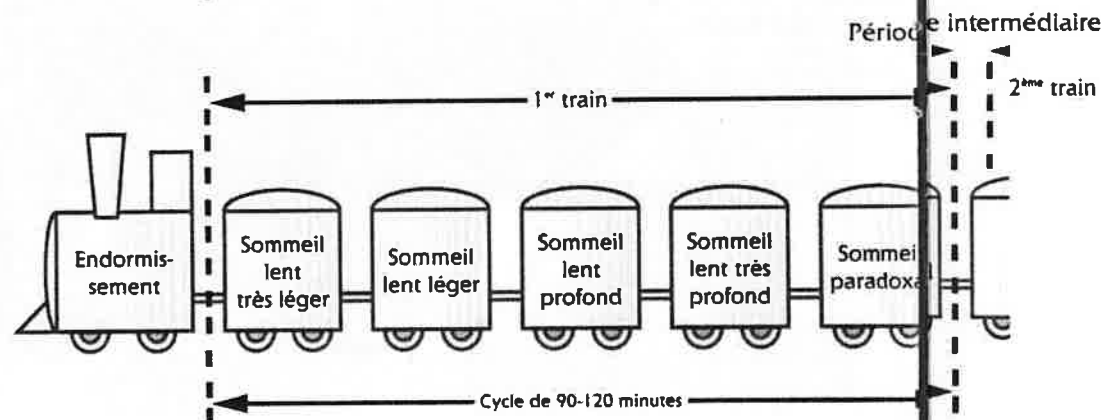
De la naissance
à 2 mois



De 2 à 6/9 mois



Adulte



Le sommeil est constitué d'une succession de petits trains qui nous emmènent en voyage.

Chaque petit train correspond à un cycle de sommeil et est composé de plusieurs wagons qui représentent les différents stades de sommeil.

La longueur des trains (c'est-à-dire la durée des cycles) mais aussi leur composition, varie d'âge en âge : chez le nouveau né, chaque train est constitué de 2 wagons (1 wagon de sommeil agité et un wagon de sommeil calme) alors que chez l'adulte, chaque train en comprend 5 (2 wagons de sommeil lent léger, 2 wagons de sommeil lent profond, 1 wagon de sommeil paradoxal).

De la naissance à 2 mois

Les trains sont courts et nombreux, et les voyages (plages de sommeil comprenant un ou plusieurs trains) se répartissent tout au long des 24 heures.

Bébé commence son voyage par du sommeil agité et le poursuit par du sommeil calme. Au bout de 50 minutes, entre 2 trains, le bébé est tout près de l'éveil, dans une période de sommeil intermédiaire (sommeil très très léger).

De 2 à 6/9 mois

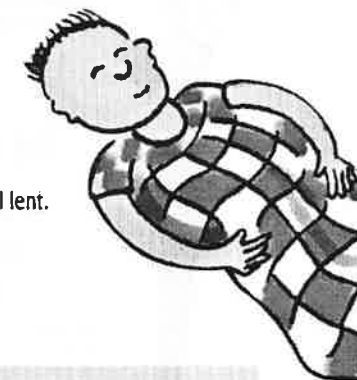
Les trains sont plus longs (70 minutes environ).

Le sommeil agité devient, dès 2 mois, du sommeil paradoxal comparable à celui de l'adulte (sommeil des rêves).

Le wagon de sommeil calme se transforme en 2 wagons de sommeil lent.

Les voyages deviennent progressivement plus longs la nuit (12 heures en moyenne, soit 10 à 12 trains).

Pendant la journée, les voyages sont plus courts et sont entrecoupés d'éveils de plus en plus longs.



le sommeil agité

(équivalent du sommeil paradoxal de l'adulte)



Le visage du bébé est animé de petits mouvements, sa respiration est irrégulière, l'activité de son cerveau est intense.

Il peut avoir des mouvements corporels au cours desquels il devient rouge, s'étire, grogne. Parfois il peut ouvrir les yeux un court instant. Cela dure de quelques secondes à 1 à 2 minutes et il se calme.

le sommeil calme

(équivalent du sommeil lent)



Le bébé est immobile, ses yeux sont fermés sans mouvements oculaires, son visage est détendu. Parfois il a des mouvements de succion périodiques.

Sa respiration est calme et régulière.

La 1ère édition de cette brochure a été réalisée dans le cadre d'un programme départemental développé par l'Adessi avec le financement de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Grenoble. Elle a été conçue en partenariat par l'ADESSI, PROSOM, l'Unité de Sommeil de l'Enfant, C. Cannard, M.J. Challamel F. Delormas, A. Lestournelle, J. Louls

Pour en savoir plus sur le sommeil consultez le serveur Internet www.prosom.org

Vous pouvez vous procurer cette brochure ainsi que d'autres documents sur le Sommeil et la Vigilance, sommeil de l'enfant, des ados, des personnes âgées, Jeu des 7 familles à :

PROSOM

Association PROSOM
292 rue Vendôme - 69003 LYON

Tél. : 04 78 42 10 77

Courriel : prosom@wanadoo.fr

Site Internet : www.prosom.org

Graphiste : Laurent Courtois

Diffusion : PROSOM

Dépôt légal : avril 2007

Mise à jour mars 2012

sur les presses de l'imprimerie Au Bristol
BP 6 - 38830 ST-PIERRE D'ALLEVARD

ISBN13 978-2-9528358-2-4



PROSOM



ASSOCIATION NATIONALE DE PROMOTION
DES CONNAISSANCES SUR LE SOMMEIL