

Le sommeil du Bébé

de 0 à 1 an



Réseau

Morphée

Avoir un bon sommeil est fondamental pour assurer un bon équilibre physique et un bon développement psychologique dès le plus jeune âge. Vous pouvez aider votre enfant à acquérir de bonnes bases pour la mise en place de nuits paisibles. Cette brochure vient en appui des consultations médicales.



Le sommeil, à quoi ça sert ?

Le sommeil est une de nos grandes fonctions vitales, et tous les parents de nouveau-nés qui ont vécu une période de privation de sommeil peuvent en témoigner : le manque de sommeil est dur à vivre.

De 0 à 3 ans, l'organisation du sommeil se met en place pour être composée, vers 3 ans, des mêmes stades que ceux de l'adulte.

Le sommeil lent profond (appelé sommeil calme chez le bébé) assure notre récupération sur le plan physique et est impliqué dans certaines étapes de la mémorisation. C'est aussi dans cette phase de sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance. Quant au sommeil paradoxal (dont le précurseur est le sommeil agité chez le bébé), celui durant lequel nous faisons les rêves les plus élaborés, il permet la récupération psychique, la régulation des émotions et la mémorisation des apprentissages.

Comment fonctionne le sommeil de bébé ?

Tout comme le fœtus dans le ventre de sa mère, le nouveau-né dort beaucoup, en moyenne 16 à 17 heures par jour.

Chez un bébé, il existe 4 stades de vigilance au cours de la journée :

- **Le sommeil agité :**

Pendant ce stade, le bébé bouge beaucoup et fait de nombreuses mimiques faciales, dont le fameux « sourire aux anges ». Ses yeux s'agitent rapidement, son cœur et sa respiration sont irréguliers. Le bébé s'endort très souvent en sommeil agité, qui représente d'ailleurs 60% du temps de sommeil. Veillez à le laisser dormir et à ne pas le stimuler pendant cette phase.

- **Le sommeil calme :**

Il suit le sommeil agité. Le bébé ne bouge pas, son cœur et sa respiration sont réguliers. Ses yeux sont immobiles, il dort profondément. Ces moments durent une vingtaine de minutes.

- **L'éveil calme :**

Le bébé est calme et attentif, il a les yeux bien ouverts. Il regarde le visage de ses parents, suit des yeux un objet coloré. Sa respiration et son cœur sont réguliers. Les premiers jours, cet éveil calme ne dure que quelques minutes, deux à trois fois dans la journée. Au fil des jours, cela va évoluer pour atteindre près de deux heures consécutives à 3 mois.

- **L'éveil agité :**

Après un moment d'éveil calme, le bébé passe en éveil agité. Il est moins attentif et réagit moins quand on lui parle. Il peut sucer son pouce ou sa langue, se replier sur lui-même, pleurer. Son cœur s'accélère et sa respiration est irrégulière. Ces moments diminuent au fil du temps, et sont très variables d'un nourrisson à l'autre.

Le rythme du sommeil se met en place progressivement.

À la naissance, le sommeil du nouveau-né est fractionné et réparti sur la totalité des 24 heures. Son rythme est régulé par son horloge biologique, encore immature, et par la faim.

Au cours des 6 premiers mois, avec la maturation de son horloge biologique, le bébé va commencer à identifier l'alternance jour-nuit. Le sommeil de nuit s'allonge progressivement et devient prédominant. Son rythme s'organise selon une durée d'environ 24 heures ; on parle, comme chez l'adulte, de rythme circadien.

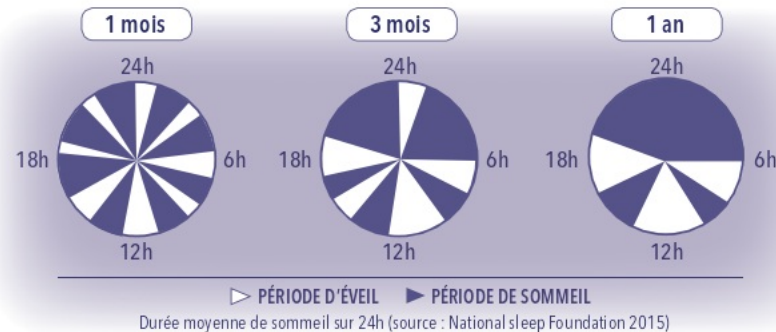
À 6 mois, l'horloge biologique est bien en place. Bébé différencie jour et nuit.

Il existe toujours des périodes d'éveil entre deux cycles de sommeil, qui passent inaperçues si le bébé se rendort seul sans trop se manifester, et qui peuvent alerter les parents s'il pleure d'une manière plus insistante.

Savez-vous que lorsque la maman est en train d'accoucher, bébé est souvent en train de dormir ? Il ne se réveille qu'au moment des contractions utérines les plus fortes et de l'expulsion sous l'effet des hormones du stress.

Répartition du sommeil sur 24 heures.

L'évolution vers un sommeil à prédominance nocturne est une constante chez tous les enfants. Le sommeil de bébé dure entre 14 h et 17 h de la naissance à 3 mois, et entre 12 h et 15 h de 4 mois à 1 an.



Le rythme des siestes.

	Nombres de siestes	Siestes du matin	Siestes de l'après midi
Avant 6 mois	Le bébé dort quasiment toute la journée		
6 mois	3	2 à 3 heures	2 à 3 heures (en 2 fois)
6 mois à 1 an	2	1 à 2 heures	1 à 2 heures
18 mois	Variable	1 à 2 heures	
2 à 3 ans	1	-	2 heures

À partir de 4 mois, il est habituel qu'un bébé fasse 3 siestes par jour : le matin, après le déjeuner et en fin d'après-midi.

Pour certains bébés, les siestes posent un réel problème.

Pour aider le vôtre à trouver son rythme, il faut dans un premier temps l'observer et essayer de lui proposer une sieste aux heures où il présente des signes de sommeil (frottement des yeux, regard dans le vide, bâillements à répétition, tête qui dodeline...). Ensuite, proposez les siestes à horaires réguliers, dans les mêmes conditions (demi-obscurité, dans son lit, avec son doudou) et avec un petit rituel de sieste préalable. Si votre bébé n'arrive pas à trouver le sommeil, laissez-le dans son lit. Si, au bout d'une demi-heure il continue à pleurer, sortez-le de son lit et laissez-le continuer sa journée.

N'oubliez pas que votre enfant n'est pas encore autonome par rapport au sommeil. Pour vous il est évident que, lorsque vous êtes fatigué, vous allez vous coucher et vous vous endormez... mais ne demandez pas à votre petit apprenti d'en faire autant ! Souvent, un enfant fatigué peut être agité, pleurer et gigoter. C'est à vous de lui proposer une sieste avant qu'il ne soit trop fatigué.

À chaque bébé son sommeil.

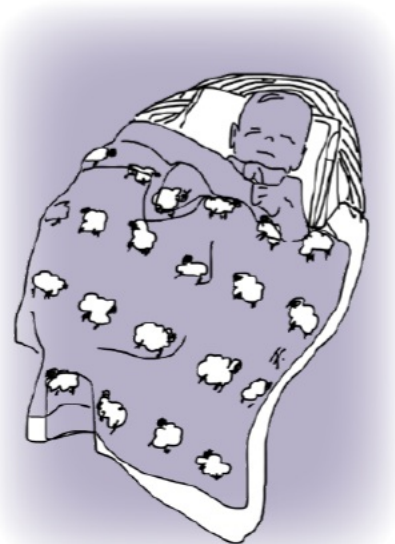
Certes l'organisation du sommeil est la même pour tous, mais dès les premières semaines on distingue déjà des particularités : il y a des bébés qui dorment beaucoup, d'autres qui sont des champions de l'éveil, certains qui ne peuvent pas dormir sans tétine, ou qui ont besoin d'un peu de lumière....

C'est exactement comme pour nous adultes : il y a des grands et des petits dormeurs, des couche-tôt et des couche-tard. Ceci est inscrit dans nos gènes et se dévoile donc dès les premiers mois de la vie. Bien difficile donc de parler de « norme » en matière de sommeil. Le mieux est d'être attentif à votre enfant : un bébé qui est en pleine forme lorsqu'il est réveillé est un bébé dont les besoins de sommeil sont respectés.

Le tempérament a aussi son rôle à jouer : les bébés vifs et champions de l'exploration auront souvent plus de mal à accepter les temps consacrés au sommeil ; les bébés calmes lâcheront prise plus facilement. Alors surtout pas de culpabilité si votre bébé ne « fait pas ses nuits » à l'âge où d'autres ont déjà trouvé leur rythme.

Que veut dire « faire ses nuits » ?

Faire ses nuits ne signifie pas dormir de 20 heures à 8 heures du matin ! Cela veut simplement dire que l'enfant est capable de dormir sans réveiller ses parents en pleine nuit, c'est-à-dire qu'il passe 5 à 6 heures d'affilée sans éveil de longue durée ni alimentation.



Apprendre à gérer son sommeil sans papa et maman.



À chaque famille son sommeil : comme nous venons de le voir la génétique influence notre type de sommeil, mais notre culture également. Dans nos sociétés occidentales l'autonomie au sommeil est encouragée, et le partage de chambre ou de lit est beaucoup moins répandu que dans des sociétés moins occidentalisées. Savoir s'endormir seul est un apprentissage : en tant que parents nous pouvons donc décider du moment qui nous semble favorable pour le mettre en place. Pour certains ce sera dès les premiers mois de vie, alors que d'autres préféreront remettre cela à plus tard. L'important est d'être à l'aise avec ce choix, car l'autonomie au sommeil implique un sentiment de sécurité pour le bébé qu'il est bien difficile de transmettre si nous n'agissons pas selon nos propres convictions.

Et si mon bébé prend la tétine ?



Par son effet apaisant, la succion, permet de ralentir le rythme cardiaque donc à l'enfant d'entrer plus facilement dans le sommeil. Il a été montré qu'au cours des 6 premiers mois l'utilisation de la tétine avait également un rôle protecteur de la mort subite du nourrisson.

Les difficultés surviennent lorsque le bébé s'est habitué à avoir la tétine en bouche pour s'endormir, elle devient alors un mode d'endormissement : si bien que le bébé qui se réveille la nuit s'apercevant qu'il ne l'a plus près de lui, va logiquement la réclamer à chaque fois. Pour que bébé puisse gérer tout seul sa tétine, il faudra très tôt lui montrer le geste à faire en lui remettant la tétine dans la main puis en amenant sa main à sa bouche.

Doudou, ou pas doudou ?



Le doudou permet à l'enfant de s'apaiser au moment où il doit se séparer de ses parents pour s'endormir. Dès les premiers mois, le bébé peut déjà identifier des objets familiers dont la vue, le contact et l'odeur assurent une fonction de réassurance au cours des séparations, notamment au moment de l'endormissement. Pour le bébé ce lien d'attachement n'est pas conscient, c'est un lien sensoriel qui prolonge

le contact physique avec sa figure d'attachement (personne prenant en charge le soin et le bien-être de l'enfant). Certains enfants se l'approprient très bien, d'autres moins. Il n'est donc pas indispensable, mais si votre enfant adopte un doudou il est prudent de l'avoir en plusieurs exemplaires !

La nuit, biberon ou pas biberon ?



Quelques repères pour vous aider : on sait qu'un bébé de 4 kg est capable de faire 5 repas par jour, et qu'un bébé de 5 kg n'a besoin que de 4 repas par jour. Ainsi, à partir de 6 mois, l'horloge biologique étant bien en place, le nourrisson n'a en principe plus besoin de s'alimenter la nuit.

Les pleurs pendant la nuit ne signifient pas forcément qu'un enfant a faim et le faire boire trop distend la

vessie et contribue à fragmenter le sommeil.

Si on souhaite favoriser l'apprentissage de l'autonomie au sommeil, il est important de dissocier alimentation et sommeil. Si le biberon ou la tétée est un mode d'endormissement systématique, les réveils nocturnes naturels risquent d'être difficiles à gérer : bébé ne saura pas se rendormir sans téter et réveillera ses parents plusieurs fois dans la nuit.

Après 4 mois, il est préférable de ne plus endormir son bébé au sein ou au biberon : alimentation et sommeil sont deux moments différents de la journée.

L'environnement du sommeil.

- La chambre doit être aérée (minimum 30 minutes par jour), pas trop sèche (disposez un bol d'eau sur le radiateur pour humidifier l'atmosphère si besoin), une température entre 18 et 20°, et sans tabac (ne pas fumer dans la chambre).
- Le lit doit être adapté à la taille de l'enfant, avec un matelas ferme, sans oreiller ni couverture, sans contour de lit, ni nombreuses peluches dans le lit. N'utilisez qu'un drap housse pour le matelas. Si vous craignez qu'il ait froid, faites-lui porter une gigoteuse ou un sur-pyjama. Un mobile qui tourne en musique peut aider bébé à s'apaiser.
- Il faut toujours coucher le nourrisson sur le dos ; quand il saura se retourner seul il pourra le faire s'il le souhaite, mais pas avant. Pour l'aider à développer ses muscles du cou, pensez à le placer sur le ventre, quelques minutes, deux ou trois fois par jour.
- Il n'est pas conseillé de mettre une veilleuse chez les tout-petits. L'obscurité la nuit est recommandée, pour bien aider à la différenciation jour / nuit. Chez le petit enfant, avant 2 ans, la peur du noir n'existe pas encore. Dans la journée, les siestes se font dans le lit avec l'éclairage naturel, sans fermer les volets.
- Un babyphone n'est pas obligatoire, car un enfant est en sécurité dans sa chambre et n'y reste pas seul très longtemps. S'il permet aux parents de s'assurer que tout va bien en vaquant à des activités dans une autre pièce, il peut aussi, chez certains parents, entretenir l'anxiété quand cette surveillance devient trop insistante.
- Avant 6 mois, les études montrent que le partage de chambre avec le bébé est un facteur protecteur de la mort subite du nourrisson. En revanche le partage de lit ou « co-dodo » n'est pas recommandé : mieux vaut pour toute la famille avoir son propre espace dédié au sommeil, éventuellement avec un berceau accolé au lit parental au cours de cette période.
- Inutile d'instaurer un silence religieux quand bébé est dans son lit : au contraire, les bruits familiers sont rassurants, et favorisent l'endormissement.

Le Co-dodo selon les cultures.

Tradition ancestrale dans laquelle le bébé partage la couche de ses parents, ce mode de couchage reste pratiqué dans certaines régions du monde notamment en Asie et en Afrique. Il existe diverses formes de cododo : par exemple, au Vietnam, les parents dorment sur des nattes à côté du bébé qui est dans un hamac.

Dans les pays occidentaux, cela reste déconseillé pour les nourrissons de moins de 6 mois car les lits pour les adultes (avec les oreillers, les édredons, etc.) augmentent le risque de syndrome de mort subite du nourrisson ou de suffocation. Le risque de suffocation est particulièrement important lorsque le matelas ou l'oreiller sont trop mous et la couette épaisse, si le parent a consommé de l'alcool ou des somnifères, ou s'il est en privation de sommeil.



Qu'est-ce que la mort subite du nourrisson et comment la prévenir ?

Le syndrome de la mort subite du nourrisson touche de 0,03 à 0,09% des bébés de la naissance à 1 an. Il se produit généralement durant le sommeil du bébé : un tout-petit apparemment en bonne santé s'endort et cesse de respirer, sans cause médicale apparente. Même si l'on ne connaît pas les causes de ce syndrome, certains facteurs de risque sont bien connus (dormir sur le ventre, matelas trop mou, lit encombré de peluches). Les mesures de couchage indiquées précédemment dans l'environnement du sommeil permettent de diminuer efficacement les risques, notamment le fait de coucher le bébé sur le dos, mesure qui a fait singulièrement baisser la mortalité observée.

Comment gérer les difficultés de sommeil de votre enfant ?



Quelques règles générales pour aider bébé à faire ses nuits.

Un bon sommeil nécessite une certaine régularité des temps d'activités et de sommeil de votre enfant. Passé le temps d'adaptation du nouveau membre dans la famille, quelques règles simples sont à mettre en place :

- Respectez des horaires réguliers de repas.
- Essayez de fixer un réveil matinal à heure fixe, c'est fondamental pour permettre à l'horloge biologique de prendre un bon rythme.
- Sortez votre enfant tous les jours pour qu'il voit la lumière naturelle et qu'il fasse mieux la différence jour/nuit.
- Attention aux siestes tardives le soir, elles risquent de retarder le sommeil de nuit.
- Pour trouver ses repères un bébé a besoin de régularité. Des activités le soir, idéalement dans le même ordre et de moins en moins stimulantes vont progressivement conduire au rituel du coucher (promenade, bain, temps de jeux, dîner...).
- N'endormez pas votre enfant au sein ou au biberon : alimentation et sommeil sont deux choses différentes.

Que faire face aux pleurs du soir ?



Reflets de la mise en place de l'horloge interne du bébé, ils sont quasi inévitables ... Ces pleurs incessants du soir se manifestent dès la maternité, ou parfois quelques semaines plus tard. Ils sont très intenses et rien ne semble apaiser le bébé. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer la situation :

- Privilégier un éclairage sombre ou l'obscurité, un lieu calme et silencieux (sa chambre par exemple) ;
- Prendre le tout petit dans les bras immobile ou le promener tranquillement en écharpe ;
- Ne pas le stimuler au risque de le surexciter ;
- Donner un bain tiède, dans le calme et une semi-obscurité, peut aider le bébé à se détendre et à s'endormir.

Cette situation peut être très stressante et on peut se sentir dépassé(e), excédé(e). Si vous craignez de perdre la maîtrise de vous-même, n'hésitez pas à passer le relais à un autre adulte, mais aussi à le laisser seul dans son lit, en sécurité (Cf. Environnement du sommeil), le temps de l'apaiser et vous aussi.

Comment réussir le rituel du coucher ?

Le rituel du coucher est très important pour permettre à l'enfant de s'endormir seul et se sentir en sécurité ; quelques règles à respecter :

- Que ce soit histoires, câlins, chansons, massages... le rituel du coucher doit être court. Au bout d'1/4h, il ne s'agit plus pour l'enfant d'un rituel mais d'une activité ; de plus, instaurer des limites est, de manière générale, sécurisant pour le petit enfant.
- Les parents ou grands-parents peuvent avoir des rituels différents avec l'enfant, ce qui est important c'est que l'enfant passe un moment privilégié et apaisant avec la personne qui le couche.

Gérer l'endormissement :



Faites confiance à votre bébé et laissez-le trouver le sommeil par lui-même ; acquérir cette autonomie est bon pour son équilibre et lui permettra d'éviter des difficultés d'endormissement ultérieures. Rappelez-vous que les tout-petits s'endorment en sommeil agité donc les pleurs au moment de l'endormissement sont normaux et ne doivent pas vous inquiéter.

- Couchez-le dès l'apparition des signes de sommeil (frottement des yeux, regard dans le vide, bâillements à répétition, tête qui dodoline ...) ;
- Couchez-le dans sa chambre, dans une atmosphère calme et obscure (sauf pour les siestes de jour) ;
- Ne l'endormez pas dans vos bras, il faut qu'il s'approprie son berceau et sa chambre, que ces lieux soient enregistrés dans son cerveau comme lieux de sécurité propices au sommeil, c'est très important ;
- Indiquez-lui clairement que c'est le moment de dormir par une petite phrase rituelle du type : « bonne nuit, à demain » ;
- Sortez doucement de la chambre. Il est en sécurité, vous pouvez quitter la chambre sereinement.

Que faire en cas de réveil nocturne ?

Pour un bébé, se réveiller la nuit est normal, donnez-lui une chance de se rendormir par lui-même :

- Ne vous précipitez pas auprès de lui tout de suite lorsqu'il pleure. Laissez-lui la possibilité de retrouver tout seul son sommeil.
- Ne lui proposez pas le biberon systématiquement, il ne pleure pas nécessairement parce qu'il a faim, il se réveille après un cycle de sommeil. L'odeur du biberon ou du lait maternel transmettrait à son cerveau un message erroné, or ce n'est pas l'heure de manger mais de dormir.

Quand consulter ?

Avant l'âge d'un an, il est important de discuter du sommeil de votre bébé à chaque visite avec son médecin ou à la PMI afin qu'il puisse vous conseiller mais aussi vous rassurer sur son évolution.

Les problèmes de sommeil entre la naissance et 3 ans ont une cause médicale dans 15 à 20 % des cas. Ce sont des signes qui tendent à se répéter et qui persistent dans le temps qui peuvent vous alerter : le bébé s'agite et crie, il paraît souffrir. Il pleure de façon inhabituelle et prolongée, et se montre réticent à toute consolation. Ces pleurs se répètent souvent dans la journée.

Des spécialistes du sommeil de l'enfant peuvent vous aider ; si besoin, parlez-en avec le médecin de votre enfant qui pourra vous orienter.

Pour toute question sur le sommeil de votre bébé, le Réseau Morphée met à votre disposition un forum Internet anonyme et gratuit où des spécialistes répondent à vos interrogations.



Les problèmes fréquemment rencontrés :

La présence de **régurgitations** peut être un signe évocateur d'un **reflux gastro-œsophagien**.

L'**intolérance aux protéines de lait de vache** peut être difficile à diagnostiquer du fait de symptômes peu spécifiques : la nuit l'enfant est agité et douloureux, et la journée il se montre irritable et inconfortable.

Au moindre doute une visite chez votre médecin permettra de faire la part des choses.

De manière ponctuelle, il y a plusieurs pourvoyeurs habituels de réveils nocturnes chez le petit enfant : les **coliques**, les **poussées dentaires**, et les **otites**. La position allongée augmentant la pression dans l'oreille moyenne, les douleurs de l'otite sont exacerbées la nuit. Il n'est donc pas rare d'avoir un bébé qui pleure une grande partie de la nuit et qui s'apaise au matin. Quant aux poussées dentaires, les phénomènes inflammatoires se majorant la nuit, les douleurs sont souvent plus importantes à ce moment-là.

Enfin, il peut s'agir de simples **petites erreurs alimentaires** : si les apports en liquides sont trop faibles, l'enfant peut être constipé et avoir mal au ventre. A l'inverse une quantité excessive de liquide peut favoriser un reflux ; cela peut aussi augmenter les réveils nocturnes par l'inconfort d'une couche pleine. Enfin l'apport excessif de protéines le soir entraîne une sensation de soif la nuit et peut provoquer des éveils nocturnes.

Vous en savez maintenant un peu plus sur l'univers du sommeil du tout-petit. Alors maintenant à vous de jouer ! Surtout, faites-vous confiance, nul mieux que vous ne sait ce qui convient à votre enfant, car chaque bébé est unique et chaque famille a ses propres règles de fonctionnement.



POUR NOUS CONTACTER

Réseau Morphée

2, Grande Rue

92380 Garches

contact@reseau-morphee.fr

09 77 93 12 04

POUR EN SAVOIR PLUS

Un forum est à votre disposition :

morphee.forumpro.fr

Connectez-vous sur le site :

www.sommeil-enfant.fr

www.reseau-morphee.fr