Votre bébé dort mal

Faites les 3 bons gestes

Observez
Prévenez
Surveillez

Observez: bébé va bien

Bébé de 0 à 3 mois :

- Il dort de 14 à 19h par jour (court et long dormeurs)
- Ses périodes de sommeil sont courtes (3 à 4h)
- Il dort dans son lit, dans la chambre des parents de préférence
- Il ignore l'alternance jour/nuit et a des éveils nocturnes
- Il peut pleurer jusqu'à 3h par jour, surtout le soir

Bébé de 3 à 12 mois :

- Les périodes de sommeil nocturne s'allongent
- Les éveils restent fréquents, mais il est capable de se rendormir seul
- Il peut dormir dans sa chambre après 6 mois

Le couchage est approprié si :

- La température de la chambre est entre 18° et 20°C
- Le bébé est couché sur le dos dans une turbulette, sur un matelas ferme, sans oreiller
- Son nez est débouché
- Il s'accompagne d'un rituel du coucher : chanson, histoire, «bonne nuit, à demain matin», «je reviendrai te voir quand tu dormiras» ...
- L'enfant s'endort dans son lit. Quittez la chambre avant qu'il ne sommeille

Un bébé n'a pas peur du noir

Prévenez les troubles du sommeil

Apportez des «donneurs de temps»

Le matin: Ouvrez les volets à heures régulières avant 9 h

La journée: Favorisez les échanges avec le bébé

Promenez-le à la lumière du jour (même endormi)

Le soir: Couchez-le avant 21 h, sans oublier le rituel

La nuit: Arrêtez progressivement l'alimentation nocturne

Attendez 5 minutes de pleurs avant d'intervenir, ne le sortez pas de son lit, posez seulement votre main sur lui

Si vous le nourrissez, faîtes-le dans une semi-obscurité et parlez à voix basse

Respectez le nombre et le rythme des siestes correspondant à son âge

À titre indicatif :

- **de 6 à 9 mois:** 3 siestes (matin, début et fin d'après-midi)
- **de 9 à 15 mois:** 2 siestes (matin, début d'après-midi)
- **à partir de 15 mois:** 1 sieste (début d'après-midi)

Surveillez

Les troubles du sommeil peuvent avoir une cause médicale, ils ne sont alors pas isolés

Signes d'appel :

- Pleurs inconsolables persistant après l'âge de 3 mois
- Pleurs avec tête rejetée en arrière
- Pleurs et agitation débutant avec le sevrage
- Vomissements répétés
- Prise de poids insuffisante
- Insomnie liée à l'eczéma
- Bébé difficilement supportable par l'entourage

Restez calme, ne secouez jamais votre bébé

A savoir

- Les donneurs de temps favorisent l'organisation des rythmes sur 24h (veille/sommeil, faim/satiété, jour/nuit)
- Evitez l'endormissement de votre bébé avec un biberon: ni lait, ni eau, ni sucre
- A partir de 4-5 mois, l'enfant est capable de se calmer et de se rendormir seul, si besoin avec son doudou
- Le bébé peut réagir par des troubles du sommeil à son environnement : mal-être parental, inquiétudes, anxiété, dépression, changement de mode de garde...
- Les médicaments n'ont pas de place dans les troubles du sommeil du nourrisson.

PEDIA SANTE
RÉSEAU VILLE HÔPITAL

Cette fiche conseil a été réalisée par l'association Courlygones, groupe de travail composé de professionnels de santé et de parents. Son message a été validé par un comité scientifique national indépendant.

Avec le concours de : ars GRANDLYON SAMU URPS URPS URPS URPS

Les plaquettes déjà publiées par Pédia Santé sont disponibles librement sur le site : www.pediasante.net