



Le sommeil *du jeune enfant*

Des conseils pratiques pour
aider votre enfant à bien dormir.

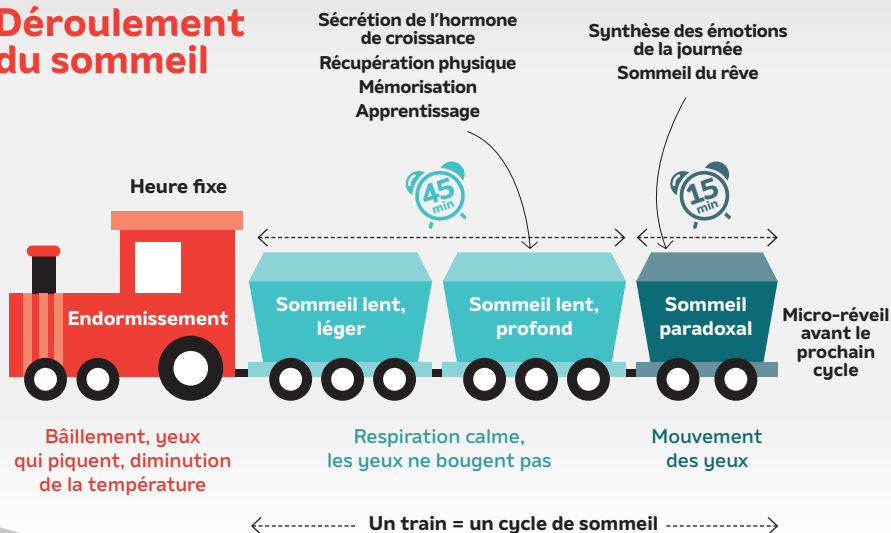


Un apprentissage pour toute la vie

Il est important de connaître et de respecter l'**évolution du rythme veille-sommeil** et de comprendre à quel point ce temps de repos est **nécessaire au développement et à la croissance** du tout-petit.

Chaque bébé est différent ;
il y a des gros dormeurs
et des petits dormeurs !
Certains sont couche-tôt
et d'autres couche-tard.

Déroulement du sommeil



Quelques notions à retenir

- Un enfant qui a sommeil manifeste sa fatigue par de l'excitation.
- Si l'enfant a des difficultés pour dormir, n'attendez pas que cela s'installe pour **demandez conseil**.
- Il est important que l'**ensemble des adultes** autour de l'enfant (parents, nounou, crèche...) ait le **même comportement**.

Combien de temps
doit-il dormir ?

Si votre enfant est en forme
durant la journée, c'est qu'il
a suffisamment dormi !

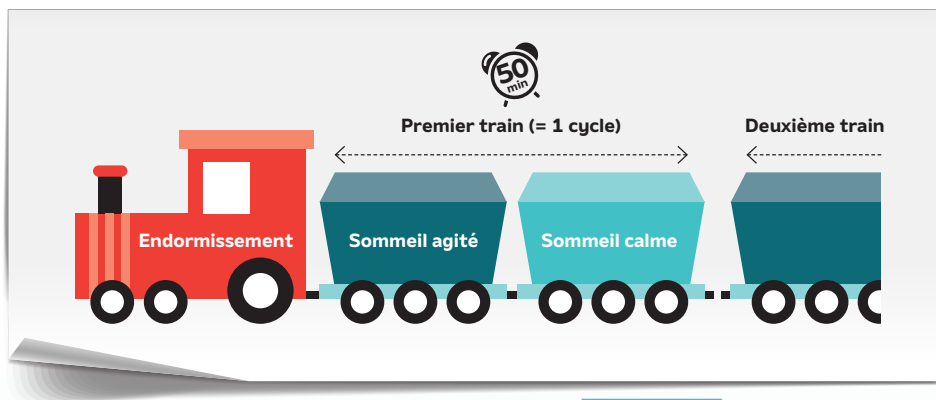


L'évolution du sommeil *selon l'âge*

Nouveau-né

Un nouveau-né dort en moyenne **16 à 24h par jour**, réparties par périodes de 3 à 4h. Il ne fait pas de différence entre le jour et la nuit.

Avant 1 mois, l'endormissement se fait en sommeil agité : mimiques, ouverture des yeux. Malgré les apparences, il est en train de s'endormir !



De 1 à 6 mois

Le sommeil de jour va s'organiser en **3 périodes de siestes** : matin, début d'après-midi, fin d'après-midi. La proportion de sommeil agité diminue, au profit du sommeil calme.

Le **sommeil nocturne s'allonge** :

les tétées ou le biberon la nuit vont progressivement disparaître.

L'enfant commence à différencier le jour et la nuit :

pour l'aider, faire l'obscurité la nuit et créer un environnement calme.

La mise en place du rythme jour/nuit s'accompagne de pleurs fréquents en fin de journée (anciennement assimilés à des coliques).

Pour apaiser l'enfant, lui procurer le plus de calme possible.

De 6 mois à 3 ans

La durée totale du sommeil diminue progressivement :

- 1 an : environ 14/15h
- 3 an : environ 12/13h

Le nombre de siestes diminue :

- 6 mois : 3 à 4 siestes
- 1 an : 2 siestes
- 18 mois : 1 sieste



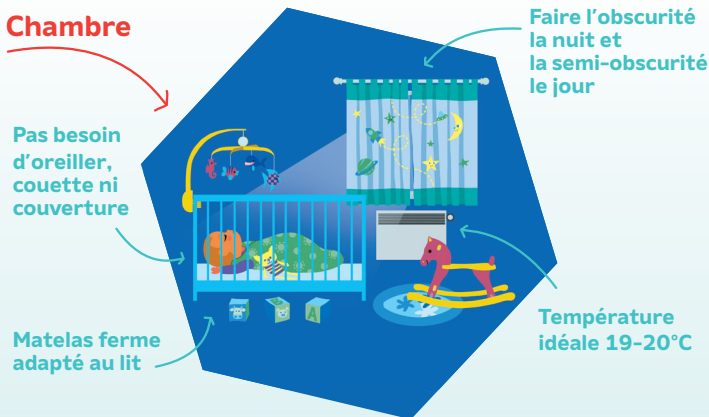
Que faire pour aider bébé à bien dormir ?

Il est important d'apprendre à son enfant à **s'endormir seul**. Les **signes annonciateurs** du sommeil (il baille, se frotte les yeux, sa température corporelle diminue...) et **l'heure d'endormissement** sont de véritables repères.

La douce fermeté,
une solution efficace !

Conseils pour favoriser l'endormissement

- Mettre en place un **petit rituel** le soir pour préparer l'enfant au coucher (bain, câlin, berceuse, etc.) et conserver des horaires réguliers.
- Le rituel a une durée fixe, limitée et ses étapes sont toujours identiques.
- Éviter d'associer le biberon ou la tétée du soir à l'endormissement.
- Mettre le **bébé dans son lit lorsqu'il est éveillé**, il prendra l'habitude de s'endormir seul et se rendormira plus facilement lors des réveils nocturnes.
- Si bébé pleure ou appelle, **ne pas se précipiter**, attendre qu'il s'endorme seul !
- Si les pleurs persistent, le rassurer **sans le sortir du lit**.
- Si l'enfant dort un peu plus longtemps, **éviter de le réveiller**.



- **Coucher bébé sur le dos.**
- **Aérer la chambre** et les éléments de la literie aussi souvent que possible.
- **Réserver le lit** de l'enfant **au sommeil** (pas une punition ou un lieu de jeu).
- Le **doudou**, objet transitionnel, permet d'apaiser et de réconforter l'enfant au moment de la séparation avec ses parents.

Des ressources complémentaires



Découvrez la collection « Mikalou »

Les aventures du loup Mikalou sont des petits récits illustrés à raconter aux enfants. Réalisés en partenariat avec Milan Presse, ces livrets pédagogiques apportent des réponses aux questions des parents et servent de supports ludiques aux enfants.

Retrouvez le livret « *Au dodo Mikalou* » sur occitanie.mutualite.fr

Webographie

www.mpedia.fr :

Le site pour les parents par les médecins spécialistes de l'enfant.

<http://sommeilenfant.reseau-morphee.fr> :

Le site de référence sur le sommeil des 0 à 18 ans réalisé par le « Réseau Morphée » (Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil)

<https://institut-sommeil-vigilance.org/> :

Rubrique « Conseils » puis « Sommeil de l'enfant »

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

157

Mutuelles

+ de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes



Brochure réalisée par
la Mutualité Française Occitanie,
avec le concours du Docteur
Christine Chollet, pédiatre.

occitanie.mutualite.fr

