



© MASTERFILE / WESTEND61

Clé de voûte de son développement (et de notre sérénité), le sommeil du tout-petit se met en place doucement. La patience est de mise! Quelques conseils tout de même...

Par Alexine Lacaze

Douce nuit

LES BONNES HABITUDES SE PRENNENT TÔT!



Avec les précieux conseils d'Aude Becquart consultante en puériculture à domicile.
www.audebecquart.com

Toutes les jeunes mamans connaissent une bonne copine dont le bébé faisait ses nuits après seulement trois semaines ou même à la sortie de la maternité... Mais, pour la plupart, ce n'est pas aussi facile ni rapide et le sommeil du nourrisson reste un sujet abordé régulièrement lors des consultations pédiatriques avec de jeunes parents qui se sentent souvent démunis. Ce n'est qu'en observant l'enfant que l'on peut repérer son rythme et l'aider à se régler en adaptant ses propres conditions de vie et organisation.

Une chambre accueillante

Pour mettre toutes les chances de son côté, décidez sa chambre avec des motifs et des couleurs assez sobres et gardez une température ambiante comprise entre 18 et 20°C. Sa douceur sera propice aux nuits calmes. Rassurez-le sur la stabilité de son univers en l'installant

dans un lieu sécurisant : le même lit avec les mêmes objets autour de lui. Les premiers mois, un berceau ou une nacelle fixée sur un portant conviennent parfaitement. Plus tard adoptez un lit à barreaux stable avec un tour de lit par prudence et pour éviter des petits courants d'air. Un bon matelas ferme est important pour son maintien. Et concernant les mobiles musicaux, certains enfants sont excités par les mouvements et la musique au moment de trouver le sommeil, observez ses réactions et remettez à plus tard son installation si c'est le cas!

Trois mois d'éveils nocturnes

Un nouveau-né dort seize à dix-huit heures par jour : son système nerveux a besoin de ce temps de sommeil pour mûrir. On note en moyenne quatre éveils nocturnes et quatre éveils diurnes, qui apparaissent globalement toutes les trois heures, avec des plages d'éveil plus longues autour de 9h, 18h et 3h du matin.

À éviter

- Il est important de ne pas le réveiller car son cerveau est en pleine effervescence, les connexions neuronales se fabriquent.
- Rien ne sert de le coucher tard car le sommeil ne se rattrape pas. Qu'il s'endorme à 20h ou à minuit, votre bébé se réveillera à 6 ou 7h. Sa petite horloge interne en a décidé ainsi.
- Sa place pour dormir est bien sûr son petit lit douillet, il est vivement déconseillé pour la construction psychique de votre enfant qu'il dorme dans le lit conjugal.

Dès un mois, son sommeil évolue et commence à tenir compte du rythme jour nuit. Il dort généralement une heure de moins, soit quinze heures et l'on ne compte plus que deux réveils nocturnes avec une demande de tétée vers minuit et 4h du matin. Il faudra néanmoins attendre la fin du troisième mois pour que la plupart des nourrissons fassent une nuit sans réveils entre 22h ou 23h et 6h du matin. Quand à l'endormissement, il est confortable dans les bras jusqu'à 2 mois, souligne Aude, âge auquel certains ont déjà besoin d'un câlin avant d'être posés dans leur lit pour dormir.

Les bonnes habitudes

Couchez-le de préférence dans une gigoteuse ou une turbulette sans oreiller ni couette. Pendant sa première année, mettez-le sur le dos ou sur le coté, son visage reste ainsi dégagé, il respire mieux. Instaurez un rituel qui vous plaît à tous les deux : une histoire, une chanson... Il est important d'être totalement disponible pour cet instant et de répéter les mêmes gestes tous les soirs, cela apaise son inquiétude et le sécurise. Puis murmurez-lui vos mots du soir : « Dors bien, fais de beaux rêves, je t'aime, à demain. » Fermez les volets et tirez les rideaux, il n'a pas peur du noir à son âge!

Puis, continuez vos occupations, pas les plus bruyantes, mais ne faites pas régner le silence complet dans la maison, il a besoin de continuer de l'entendre vivre.

Bébé contre-attaque

Au cours du deuxième semestre de sa vie, votre enfant va connaître sa première crise d'identité. Elle peut passer totalement inaperçue, survenir vers 6 mois, ou attendre qu'il en ait 10 pour se déclarer. Mais ce qui est certain, c'est qu'elle va perturber son sommeil. Au coucher, tous les moments de la journée où il s'est senti frustré ou agressé ressurgissent sous la forme d'une forte angoisse et il peut avoir peur de s'endormir. C'est à ce moment que le rituel du coucher prend tout son sens pour le sécuriser. Entre 18 mois et 2 ans, bébé travaille à retarder par tous les moyens possible le moment de la séparation. Pour le rassurer, Aude Becquart suggère d'essayer une méthode toute simple : le capteur de cauchemar. L'idée est de l'inventer (par exemple un mobile ou un pâté empoisonné) et de le fabriquer avec l'enfant en lui expliquant que, grâce au capteur de cauchemar, il ne fera plus que de beaux rêves. Bien sûr, il arrive que le coucher s'éternise quand même... Cependant il doit rester limité dans le temps : quinze à vingt minutes maximum. Ne vous laissez pas prendre en otage, soyez vigilante et restez sur vos positions. Dites-lui que vous ne lui lirez qu'une seule histoire et non deux ou trois plus un câlin, plus un verre d'eau, plus un autre câlin... Une astuce d'Aude Becquart : vous pouvez mettre une horloge en lui expliquant que lorsque l'aiguille est sur un tel chiffre, ce sera l'heure de faire dodo et que vous ne voudrez plus l'entendre. Et restez ferme. Laissez-lui une veilleuse s'il le souhaite.



Les vertus du bercement lent et bien cadencé :

Bercer un enfant a des vertus calmantes évidentes. Il retrouve le balancement naturel qu'il a connu in utero. Pendant toute la grossesse, votre bébé vous a entendu parler également, alors n'hésitez pas à chanter et lui faire écouter vos jolies berceuses. Votre voix et celle de son papa lui sont familières et le rassurent.