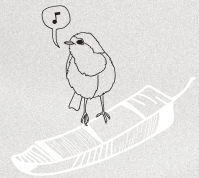


Dormir comme un bébé

Si « dormir comme un bébé » signifie dormir d'un sommeil profond et apaisé, devenir parent nous en offre souvent une autre perception...



«Est-ce qu'il fait ses nuits?» est probablement la question la plus entendue des jeunes parents, supposant un problème où il n'y en a souvent pas.

un bébé qui peine à s'endormir, se réveille régulièrement, fait la java pendant la nuit... ou se réveille très (trop) tôt.

Jonglant entre les injonctions des générations précédentes (laisse-le pleurer, ne le porte pas trop, ne l'allaites pas longtemps...), les horaires d'une reprise du travail ou la gestion d'un aîné, les jeunes parents se retrouvent souvent épuisés, avec un **sentiment d'impuissance**. Et si on revisitait le sommeil du bébé pour s'informer sur ce qui est, vraiment, normal pour un tout-petit?

Si l'image du bébé dormant profondément reste bien imprégnée dans nos imaginaires, de nombreux parents se retrouvent face à

Le sommeil, un processus évolutif

De la naissance à 6 ans environ, le sommeil de l'enfant va évoluer pour rester parfaitement adapté à ses besoins, au fil du temps. Après avoir pris connaissance de l'organisation du sommeil d'un petit, vous comprendrez aisément qu'il est normal et sain qu'un bébé se réveille souvent – aussi difficile que cela soit pour ses parents!

Bébé n'a pas besoin d'apprendre à dormir; à sa naissance, il sait le faire!

Le sommeil des enfants est instable et fragile, au moins jusqu'à 3 ans. S'il existe de réels troubles du sommeil, ils sont beaucoup moins nombreux que ce qu'on nous laisse croire.

Bébé a besoin d'être en contact avec les personnes qui l'entourent et il est tout à fait normal de le rassurer quand il pleure la nuit, ou de rester à ses côtés le temps qu'il s'endorme. Vous pouvez le faire autant que vous sentez que c'est juste pour vous, sans crainte que votre enfant n'y arrive jamais seul.

De la naissance à 3 mois

Bébé a besoin de

Boire régulièrement
Vérifier la vigilance des personnes qui prennent soin de lui
D'apprendre et intégrer son univers

Son sommeil est

En cycles de 2 phases de 50 à 60 minutes, alternant sommeil Réparti sur 24 heures

Bébé ne distingue pas encore le jour de la nuit. Il s'endort directement en phase «paradoxe», phase pendant laquelle les informations sont traitées. Il a également la faculté de se déconnecter instantanément par le sommeil lorsqu'il y a trop de stimuli.

4-7 mois

Bébé a besoin de

Continuer à intégrer son univers
S'adapter à l'émergence de nouvelles phases de sommeil
S'adapter à son environnement changeant (reprise du travail, crèche, alimentation solide...)

Son sommeil est

En transition vers un modèle adulte et passe de 2 à 4 phases au cours d'un cycle: bébé peut se réveiller souvent

L'endormissement peut être plus lent, favorisé par la présence d'une personne de confiance

Plus long la nuit que le jour
À 7 mois, seulement 10 à 15% des bébés font des nuits de 10h-12h!

Entre 8 mois et 2 ans

Bébé a besoin de

Surmonter l'angoisse de séparation
Débuter l'alimentation solide
Faire face aux poussées dentaires
Apprendre à déambuler puis plus tard, à contrôler ses sphincters

Son sommeil est

Agité par ses nombreux apprentissages
Redouté par la séparation qu'il annonce d'avec ses parents
Fragile
Favorisé par la réassurance de sa / ses personnes de confiance

Entre 3 ans et 6 ans

Le sommeil de l'enfant s'approche de plus en plus d'un sommeil d'adulte.

Vers 3 ans, les réveils nocturnes s'estompent pour disparaître vers 5 ans.

Les siestes disparaissent elles aussi progressivement: il sera important alors de veiller à ce que l'enfant ait un sommeil suffisant.



Les méthodes d'apprentissage du sommeil

Malheureusement, notre rythme quotidien et les injonctions sociétales nous poussent à essayer de faire dormir bébé à un rythme qui n'est pas adapté à ses réels besoins. Nous voyons donc fleurir de nombreuses «méthodes d'apprentissage au

Dès la naissance, bébé sait dormir et n'a nul besoin de l'apprendre!

sommeil», qui proposent souvent de laisser pleurer l'enfant, «pour qu'il comprenne». Malheureusement, la seule chose que bébé assimilera avec cette méthode, c'est qu'il vaut mieux se résigner et se taire, car

personne ne viendra le rassurer... Par ailleurs, de multiples facteurs peuvent venir perturber le sommeil de votre enfant; un vécu intra-utérin, pendant la naissance ou dans sa vie actuelle.



Si votre enfant pleure, malgré votre présence rassurante, ne semble pas apaisé malgré votre accompagnement, que son sommeil n'évolue pas dans le temps ou que vous avez besoin d'être soutenu; faites appel à un professionnel de confiance, qui pourra vous écouter et vous guider, sans pour autant vous proposer une recette toute faite qui s'avère souvent délétère pour l'enfant. Quelle que soit la difficulté rencontrée avec votre enfant, je vous recommande de prendre le temps de trouver exactement ce qui va vous convenir, à vous et votre enfant...

En tant que parent, tenir le coup!

Pas toujours facile, les débuts de vie d'un bébé et de ses parents...

Je cherche toujours, avec les familles, ce dont elles auraient besoin pour passer ce cap d'une manière sereine.

Cela demande parfois une organisation qui sort de ce que l'on avait imaginé... Si cododo et allaitement à la demande la nuit favorisent le sommeil du bébé et de sa maman, il est parfois nécessaire d'imaginer dormir de manière séparée avec le conjoint ou, à un moment, de refuser la tétée de nuit et passer le relais à l'autre parent. Dans l'injonction actuelle au maternage proximal, il est excessivement important de trouver un équilibre pour chacun.



Pour aller plus loin... Je vous recommande vivement cet ouvrage!

19,90 € – 270 p.
www.arenas.fr



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM

Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be