



Mon enfant et le sommeil

Le sommeil est une **fonction vitale** qui joue un rôle régulateur et réparateur.

J'observe

Un **sommeil de qualité** doit respecter 3 phases qui se répète plusieurs fois dans la nuit (3 à 4 fois) :


1. le sommeil **lent léger** : de l'endormissement au sommeil confirmé ;
2. le sommeil **lent profond** : temps de sommeil récupérateur ;
3. le sommeil **paradoxal** : période pendant laquelle on fait le plus de rêves ;

La durée de chacune de ces phases varie tout au long de la vie. Ce n'est pas parce que l'on dort beaucoup que l'on dort bien.

J'agis



Mon enfant a moins d'un an :

Mon bébé doit trouver son rythme de sommeil. Pour cela, je privilégie un environnement favorable pour bien le coucher : je consulte la fiche  « **Bien coucher mon bébé** ».

- Je le laisse dormir autant qu'il en a besoin ;
- je mets en place un **rituel de coucher** (ex : lire une histoire, faire un câlin...) ;
- **j'évite de le réveiller** sauf pour des cas bien particuliers (prématuré ou bébé de petit poids qui doit être nourri souvent) ;
- je ne donne pas de médicament pour l'aider à dormir ;
- j'évite de l'habituer à s'endormir avec un biberon ;
- je le laisse bouger dans son lit ;
- **s'il se réveille pendant la nuit** : je n'interviens pas immédiatement pour lui laisser la possibilité de retrouver seul son sommeil.



Mon enfant a entre un et trois ans :

- **J'observe** le comportement de mon enfant pour trouver l'horaire de coucher qui lui convient (à adapter en fonction de son âge et de l'heure habituelle du lever) ;
- j'évite le biberon la nuit ;
- je privilégie un **temps calme** qui favorise l'endormissement au moment du coucher ;
- pour les siestes en journée, je privilégie un environnement lumineux ;
- la nuit je favorise l'obscurité pour synchroniser **son horloge biologique** sur le rythme jour / nuit (possibilité de conserver une veilleuse) ;
- je privilégie une température comprise **entre 18 °C et 20 °C** dans la chambre ;
- **j'aère sa chambre**, mais aussi les autres pièces, tous les jours, même en hiver, en ouvrant les fenêtres 10 minutes pour renouveler l'air intérieur.



Mon enfant a plus de trois ans :

- Je privilégie **l'obscurité**, le silence et une bonne literie ;
- je ne le couche **pas trop tard** ;
- je ne le réveille pas au dernier moment pour lui permettre de prendre son petit déjeuner tranquillement ;
- **je limite le temps entre l'entrée dans le lit et le sommeil** pour permettre l'association « lit = sommeil » ;
- je l'expose à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à **réguler son horloge biologique** ;
- je l'invite à pratiquer une **activité physique régulière** pour garantir le bon fonctionnement de son horloge biologique (vélo, marche, escaliers...) ;
- j'évite de cuisiner un repas du soir trop lourd ou trop gras qui rend difficile sa digestion ;
- j'évite tout ce qui peut stimuler son corps et son esprit avant d'aller se coucher (musique trop forte, écrans : je consulte la fiche 🌟 « **écrans** ») ;
- je ne lui donne pas de produits excitants (soda...).

Je surveille



En cas de perturbations importantes du sommeil de mon enfant, que je n'arrive pas à corriger par des mesures simples, j'en parle à mon médecin.

Je protège



Pour que mon enfant adopte une routine quotidienne et un rythme sain, je le couche et le lève **tous les jours aux mêmes heures** (aussi le week-end).


**Retrouvez
+ d'infos et
de conseils
ici**

