

La physiologie du sommeil de 0 à 3 ans

Le sommeil à quoi ça sert ?

Le temps de sommeil est plein de bienfait pour bébé. Il lui permet :

- D'**apprendre** et **mémoriser**
- De **grandir**
- De gérer ses **émotions**
- De stimuler son **système immunitaire**
- De **réparer** tissus et muscles.

Alternance éveil / sommeil

Pour qu'un enfant soit fatigué **la pression de sommeil doit être suffisante** pour qu'il puisse s'endormir.

Attention, une pression trop importante peut engendrer des difficultés à l'endormissement.

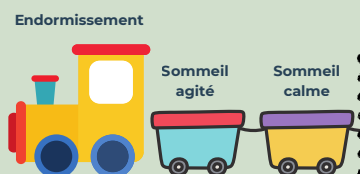
Les cycles du sommeil

De la naissance à 6 mois :

- Le **sommeil actif** ("agité) représente **60% du sommeil total**
- **Jusqu'à 3 mois** bébé **n'a pas acquis de rythme**

circadien (différenciation jour / nuit)

Durée moyenne d'un cycle : **50 min**

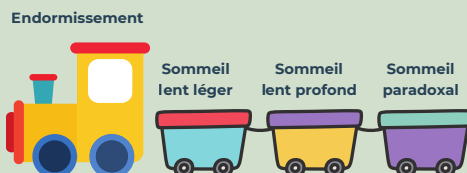


De 6 mois à 2 ans :

- L'**endormissement** se fait en **sommeil lent**

de plus en plus profond (endormissements peut être plus difficile)

Durée moyenne d'un cycle : **70 min**



De 3 à 10 ans :

- Le temps de **sommeil profond** **augmente**
- Sommeil **plus stable**
- **Sommeil paradoxal en fin de nuit**

Durée moyenne d'un cycle : **90 - 120 min**



A tout âge, à la fin de chaque cycle **bébé peut se réveiller**, s'il ne se sent pas en sécurité ou si sont environnement a changé.

Le nombre de siestes

0 à 3 mois : 6 - 8 siestes

4 à 6 mois : 5 - 3 siestes

7 à 12 mois : 3 - 2 siestes

1 à 2 ans : 1 - 2 siestes

2 à 3 ans : 1 sieste

La sieste est physiologique jusqu'à l'âge de 5 ans, peut-être remplacée par un temps calme.



RDV QRCode
ou [cliquant ici](#)

Accompagner bébé au sommeil serein

3 pré-requis indispensables

Le rythme : il est composé des temps de repas et de sieste. En moyenne, un bébé reste éveillé :

0 - 2 mois	2 - 4 mois	4 - 6 mois	6 - 12 mois	12 - 18 mois	+18 mois
40 min - 1h15	50 min - 1h30	1h - 2h30	1h30 - 3h30	2h30 - 5h	3h30 - 6h

Le temps d'éveil entre deux temps de sommeil doit être assez long mais pas trop pour que bébé ne soit pas trop fatigué.

Les routines : elles sont indispensables, car elles sécurisent bébé. Elles permettent de banaliser sa journée, pour les plus grand elle peut être affichée, pour l'aider à la suivre.

Le rituel : il permet la transition entre le temps d'éveil de de sommeil. Il se fait dans la chambre de l'enfant et ne doit pas excéder 20 min.

Recommandations de sécurité

- Coucher bébé **sur le dos** dans une **gigoteuse** adaptée et un lit vide (sans peluche, tour de lit ...)
- Coucher bébé dans son lit, **dans votre chambre**, jusqu'à **6 mois**.
- Utiliser un **matelas ferme** adapté au lit.
- **Pas de tabagisme passif**.
- **Température** de la chambre comprise entre **18 et 20°C**

Amis et ennemis du sommeil

- ✓ L'enfant doit **se sentir en confiance**, avoir passé du **temps de qualité** avec ses parents, avoir suivi ses routines et rituels.
- ✓ Il doit être couché des **premiers signes de fatigue**.
- ✗ **Les écrans** et autres lumières bleues sont mauvais pour l'endormissement.
- ✗ La **surstimulation** avant le coucher.
- ✗ Les **douleurs, maladie, stress** peuvent avoir un impact sur le sommeil.
- ✗ Une **température** de chambre **trop élevée**.

En cas d'épuisement

vous **ne devez pas rester seul.e** vous pouvez en parler à un professionnel de santé (pédiatre, sage-femme), votre entourage ou **prendre un RDV découverte** (gratuit) avec moi, en scannant le QRCode **ou en cliquant ici**.

