

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 les **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.**



Les indispensables généralités

Quand débiter

Il est recommandé de débiter **entre 4 et 6 mois**, selon l'envie, les compétences de bébé et le choix de la méthode.

Par quoi débiter

Il est possible de commencer par des **fruits**, des **légumes**, des **protéines** végétales et animales, des **oléagineux**...

La place du lait

Le lait maternel ou infantile reste l'**aliment principal jusqu'à 1 an**. Les besoins énergétiques **avant 6 mois** sont comblés par le lait.

L'eau

Elle peut être proposée **dès la mise en place de la diversification alimentaire**, en petite quantité. Proposer dans des récipients adaptés :

- petits verres
- verres à paille

Les cuissons

Privilégiez les cuissons **vapeur**, ou à **l'eau**. Vous pouvez proposer des aliments frais, surgelés ou en boîtes.
Ajoutez ni sel, ni sucre.

Les différents types

Traditionnelle : l'adulte porte la cuillère à la bouche du bébé.

DME (Diversification Menée par l'Enfant) : bébé explore les aliments et les porte à la bouche lui-même.

Autonome : bébé a débiter avec la méthode traditionnelle et passe à la méthode "DME".

Liste des allergènes prioritaires

Les **allergènes prioritaires en France** sont :
Le gluten (avant 7 mois prévention maladie coéliquues), arachides, lait de vache, moutarde, fruits à coque, œufs, poissons, fruits de mer, céleri, lupin, sésame, sulfites, soja.

Les protéines animales

Elles peuvent être **intégrées dès le début**. Proposer des viandes, poissons et œufs **bien cuites** en quantités appropriées :

- 5 g de 4 à 6 mois
- 20g jusqu'à 2 ans
- 10 g de 6 à 12 mois
- 30g jusqu'à 3 ans

Les matières grasses

Elles sont indispensables ! N'hésitez pas à en rajouter dans vos préparations.

S'il refuse un aliment

Il est possible que bébé refuse un aliment. Continuez de le lui proposer, il faut être persévérant. Un bébé **peut refuser jusqu'à 20 fois avant d'accepter un aliment**.

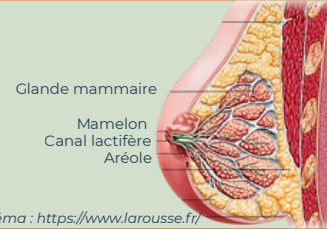
Tu te sens perdu ou tu as peur

Ne restez pas seul.e, car bébé peut le ressentir. Il est normal de ne pas savoir ou de ne pas être sûr de soi quand on débiter. **Je peux vous aider à choisir la méthode, intégrer les allergènes ou les morceaux**. Pour plus d'infos, RDV en appel découverte en suivant ce lien : [cliquez ici](#)

Ce qu'il faut savoir pour un début serein

Comment ça fonctionne

Le lait est produit par les **alvéoles**, il est transporté dans les **canaux lactifères**. Il s'écoule par les (15 - 20) pores situés sur les **mamelon**. Les **aréoles** contiennent les **glandes de Montgomery** qui créent une substance lubrifiante et antibactérienne.



Source schéma : <https://www.larousse.fr/>

Les hormones

Elles sont les chefs d'orchestre.

La prolactine hormone de production

: dicte aux alvéoles de produire du lait.

Elles débutent après la délivrance placentaire. Plus bébé tète plus les alvéoles produisent. Avec un pic de prolactine **entre 2h et 6h du matin**

L'ocytocine hormone d'éjection : fait sortir le lait des alvéoles. Elle agit sous *déclencheurs physiques* bébé qui tète. Ou par *déclencheur psychique* : penser à bébé, bébé qui pleure ...

Les capacités de stockage

Elles varient d'une femme à l'autre (entre 80 et 600ml/sein)

• **Petite capacité de stockage** →

Seins se remplissent vite → Besoin de tétées plus fréquentes pour retirer le lait → Production maintenue

• **Grande capacité de stockage** →

Seins peuvent stocker plus → Tétées peuvent être plus espacées → Production maintenue aussi.

Rythme de tétés

Un nouveau-né tète en moyenne **8 à 12 fois par 24h**.

l'allaitement est à la demande, pas à heures fixes. Ces chiffres sont des moyennes, il n'y a pas des règles.

Les douleurs

Elles ne sont pas normale.

Elles peuvent refléter : une mauvaise prise au sein, une crevasse, un engorgement, une mastite, un canal lactifère bouché, un muguet ...

Position BN



Cette position réduit les crevasses, prise du sein plus profonde

Position ventrale, dos arrondi, tous membres posés, mère confortable et détendue

Quand proposer le sein

En sommeil léger, le bébé présente des signes d'éveil (succion, mimiques, mouvements) et peut téter sans avoir les yeux ouverts, il est utile de le garder proche du sein.
En éveil calme, il est attentif et réceptif à la tétée.

En éveil agité, il signale clairement sa faim en portant les mains à la bouche et en cherchant le sein, avant de pleurer. La priorité le consoler.

Tu te sens perdu ou tu as peur

Ne restez pas seul.e, car bébé peut le ressentir. Il est normal de ne pas savoir ou de ne pas être sûr de soi quand on débute. **Je peux vous accompagner dans la mise en place et le choix d'alimentation de bébé avant sa naissance.** Pour plus d'infos, RDV en appel découverte en scannant le QRCode ou en cliquant ici : **[Prendre RDV](#)**

