



5 Fiches

POUR VOUS AIDER À
COMPRENDRE LE SOMMEIL
DE VOTRE ENFANT

Hello, moi c'est Camille !



Je suis maman de deux enfants et infirmière depuis plus de dix ans. Les nuits sans sommeil sont une réalité que je connais bien et qui peut être difficile à gérer au quotidien.

Mon premier bébé avait des problèmes de sommeil ! Je n'ai pas hésité à demander de l'aide auprès de professionnels compétents. Je me suis renseignée, documentée, et j'ai passé de nombreuses nuits à explorer des solutions sur Internet.

Est-ce une bonne idée ? Absolument pas !

Vous découvrirez une multitude d'informations, parfois même à vous faire culpabiliser... C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que le sommeil des enfants est entouré de mythes. En fin de compte, peu de personnes possèdent vraiment les connaissances nécessaires.

Ma spécialité réside dans la compréhension du sommeil des enfants, et c'est un immense plaisir pour moi d'aider les parents en leur fournissant les informations nécessaires pour qu'ils aient toutes les clés en main pour réussir !

Pour vous offrir le meilleur soutien possible, j'ai suivi de nombreuses formations complémentaires sur des sujets tels que :

- L'attachement
- L'allaitement maternel
- La santé mentale périnatale
- Le développement psychologique de l'enfant
- La nutrition pédiatrique

Mon approche ..

Globale & Bienveillante !



Ma mission consiste à vous orienter vers des solutions pratiques pour retrouver des nuits sereines, tout en préservant le lien d'attachement et en répondant aux besoins fondamentaux, essentiels au développement de votre enfant.

Chaque famille est unique, c'est pourquoi je ne crois pas aux solutions standardisées !

Je n'emploie aucune méthode de conditionnement, comme le « laisser pleurer » ; mes solutions sont fondées sur les besoins physiologiques et émotionnels de l'enfant, tout en tenant compte de votre réalité en tant que parents.

Mon approche combine expertise et bienveillance pour répondre aux besoins de votre famille. Ensemble, élaborons des solutions sur mesure afin de retrouver des nuits paisibles et d'assurer un équilibre familial durable.

Il n'existe pas de méthodes miracles !

Dans cet eBook, je vais partager avec vous cinq points essentiels (parmi tant d'autres) pour que, en tant que parents, vous puissiez aider votre enfant à bénéficier d'un sommeil paisible et apaisé !

Sommaire

1

Son environnement de sommeil

2

Ritualiser le coucher

3

L'heure du coucher

4

Les signes de fatigues

5

Les réveils nocturnes



Son environnement de sommeil

L'OMS recommande la pratique du cododo, avec un enfant dans son propre lit mais dans la chambre de ses parents, jusqu'à au moins 6 mois. **L'UNICEF** préconise de son côté la pratique du partage de lit **sécurisé** afin de favoriser l'allaitement maternel et la création du lien parent-enfant.

Quoi qu'il en soit, le choix du lieu de sommeil revient aux parents. Que votre enfant ait sa propre chambre, qu'il partage la votre, celle de ses frères et soeur ou qu'il partage votre lit, il est important que son espace de sommeil soit sécurisant et familial.

Il est bien sûr évident que pour la grande majorité des enfants, le partage de lit reste le mode de couchage répondant le plus à leurs besoins fondamentaux. Il s'agit ici d'une norme biologique. Il faut que celle-ci convienne à toute la famille !

MIN et partage de lit ?

De nombreuses études ont été réalisées dans différents pays et toutes ont la même conclusion : Le sommeil partagé n'est pas un facteur de risque de mort subite du nourrisson. A condition qu'il soit réalisé en toute sécurité bien sûr.

Le Japon, qui présente l'un des plus fort taux de partage de lit, à l'un des taux de MSN les plus bas du monde.

Il est important de passer du temps dans la chambre de bébé lors des temps d'éveils. Même si il dort dans votre chambre la nuit. Plus il y partagera des moments de jeux et de tendresses avec ces figures d'attachement, plus il se sentira en sécurité.

Rendre sa chambre connue et sécurisante est nécessaire. Ainsi il se sentira en confiance dans cette pièce et pourra lâcher prise pour son sommeil.



Pourquoi un rituel de sommeil est important ?

Le rituel est bénéfique aussi bien pour l'enfant que pour les parents. C'est un moment de partage essentiel pour sécuriser son tout-petit au moment de se séparer pour toute la nuit.

C'est une étape indispensable !

Le rituel rassure: Répéter les mêmes étapes, soir après soir, permet à l'enfant d'être en sécurité par une routine. Il lui permet d'anticiper chaque étape. Le rituel devient prévisible et lui permet d'anticiper que l'heure du coucher approche.

Le rituel apaise: Partager un moment en tête à tête avec votre enfant lui permet de faire le plein de câlins et de remplir son réservoir affectif. Ensemble, vous pouvez lire une histoire, faire un massage, discuter de votre journée ...

Le rituel sécurise: Avec le temps, le rituel devient un signal pour son corps et son esprit que le moment du repos est venu. Cette répétition des gestes favorise un endormissement serein et calme dans de bonnes conditions.

Les rituels d'endormissements peuvent être mis en place dès la naissance, mais deviennent vraiment pertinent à établir entre 3 à 5 mois.

"Il n'est pas fatigué regarde le il est excité !"

"Chaque soir c'est la guerre. je suis épuisée !"

Qui n'a jamais entendu ces phrases ?

La plupart des parents pensent que leur enfant n'est pas fatigué au moment de se coucher ou pensent qu'en le couchant plus tard, il résistera moins et s'endormira plus facilement. C'est faux !

La vérité est tout autre, puisque plus un enfant est fatigué au moment de se coucher, plus il sera excité et plus il aura du mal à s'endormir à cause de de l'excès de cortisol.

Et si on essayait de coucher son enfant plus tôt et à heure fixe ?

L'heure idéale se situe entre 18h et 20h30. La régularité de l'horaire permet à votre enfant d'avoir suffisamment de pression au sommeil et donc de faciliter l'endormissement !

Chaque famille est unique !

L'heure idéale pour votre enfant est celle qui correspond à votre mode de vie et à l'horaire auquel vous devez vous lever le matin.

Attention, régularité ne signifie pas à heure fixe !

Par exemple, habituellement votre enfant se réveille de la sieste vers 15h et se couche le soir vers 19h. Aujourd'hui il s'est réveillé vers 15h30, alors vous allez adapté son heure de coucher en le décalant possiblement vers 19h30.

Le bon timing ...

Il est important de ne pas attendre que ton bébé soit trop fatigué, car cela pourrait entraîner des pleurs et un endormissement plus difficile.

Anticiper, c'est prévoir suffisamment de temps d'éveil adapté à votre enfant en intégrant dans celui-ci un rituel en douceur.

Poser son bébé au moment idéal, lui permet d'être de bonne conditions pour se laisser aller au sommeil en étant apaisé. C'est pour cela qu'il est intéressant de savoir repérer les premiers signes de fatigue avant que bébé ne soit trop fatigué ou irritable.

NB: Le cortisol est une hormone sécrétée par la glande surrénale.

Elle est connue pour être l'hormone du stress physique ou émotionnel. Elle joue un rôle dans la régulation du cycle circadien



Les signes de fatigue

Observer les signes de fatigue

- Bébé se frotte les yeux
- Il bâille
- Il devient grognon
- Il réclame les bras en pleurant

Ces signes apparaissent souvent quand il est déjà bien fatigué !

Les signes précoces

Cependant, il existe des signes précoces qui passent souvent inaperçus:

- Son regard devient fixe
- Il regarde dans le vide
- Il devient soudainement plus calme

Anticiper ces signes peut aider à éviter que bébé ne devienne trop fatigué.

Comme beaucoup de parents, chaque nuit vous vous posez une question:

“Mais quand mon enfant va faire ces nuits ?”

Déjà, sachez une chose.

Depuis sa naissance, votre bébé fait **ses** nuits mais pas les vôtres !

Comment savoir si les réveils nocturnes sont normaux ?

Tout d'abord, sachez que les enfants comme les adultes se réveillent la nuit, plusieurs fois par nuit même ! Pour la plupart des adultes, les réveils sont si bref qu'on ne s'en souvient pas le lendemain.

En revanche, quand les tout-petits se réveillent, ils peuvent pleurer. Leur capacité à se rendormir dépend bien souvent de leurs besoins.

Il y a de multiples raisons qui peuvent expliquer les réveils nocturnes:

- Un inconfort (maux de ventre - poussées dentaires - vaccins dans la journée - difficultés à enchaîner les cycles ...)
- Un rythme en journée trop irrégulier et/ou incohérent
- Des acquisitions motrices ou du langage
- Un environnement de sommeil inadapté
- Un besoin affectif

Quelques statistiques ...

Dans une étude récente menée par l'IFOP en France en 2022, une analyse approfondie a été réalisée sur la proportion de parents dont les enfants ont rappelé au moins une fois pendant la nuit en fonction de leur âge, voici les résultats:

- 77% des enfants de 0 à 3 mois
- 75% des enfants de 3 à 6 mois
- 73% des enfants de 7 à 11 mois
- 70% des enfants de 1 à 2 ans
- 71% des enfants de 2 à 3 ans

On constate alors qu'une majorité des enfants ont besoin de leur parent au moins une fois par nuit et que cela ne diminue pas franchement avec l'âge, même si le nombre de rappels à tendance à décroître après 2ans.

Selon une étude Britannique de 2015, 78,6 % des enfants âgés de 6 à 12 mois rappellent au moins une fois par nuit leur parents et 61% ont bu au moins une fois. Aucune différence n'est constatée entre les enfants allaités et ceux nourris au biberon.



Les méthodes miracles: Danger !

Les fameuses "**méthodes miracles**" peuvent sembler attrayantes et très efficaces mais attention à celles-ci !

Ce sont plutôt **des méthodes de dressage** au sommeil car elles ignorent complètement les besoins primaires de ton bébé comme **le besoin d'attachement, de proximité ou de sécurité**.

Alors, ne te laisse pas bernier par ce genre de méthode rigides et sans bienveillance ! Elles fonctionnent oui, à l'instant T, mais elles peuvent porter préjudice à ton enfants, à tes valeurs.

Accepter le sommeil tel qu'il est ..

N'oublie pas, la société impose des attentes irréalistes autour du sommeil des bébés.

Chaque enfant est unique et il est plus sain pour une famille de s'adapter au rythme naturel de son enfant plutôt que de le faire rentrer dans une case pour suivre un modèle qu'impose la société.

Bien sûr, cela demande du temps et de la bienveillance mais c'est la clé d'un quotidien serein et apaisé.

A travers cet ebook, l'objectif est de te rappeler que tu es parfaitement capable de **prendre les bonnes décisions pour ton enfant**. Tu es la mieux placée pour comprendre ses besoins et y répondre de manière adapté !

Choisis donc la parentalité qui répond à tes valeurs

Merci !

