



MES CONSEILS POUR
DES NUITS PLUS
CALME

De la fin de journée aux réveils nocturnes

Ce guide vous accompagne de la fin de journée, jusqu'aux réveils nocturnes, pour que tu saches quoi faire et surtout que tu te sentes moins seule.

Ce guide de conseil ne substitue pas à un professionnel

SOMMAIRE

- Les temps d'éveils
- Quand les pleurs sont incompris ou trop intense
- Te protéger quand les pleurs deviennent trop durs à entendre
- Quand tu sens que tu vas craquer
- Aider bébé à s'endormir
- La poussette et le portage
- Les bruits blancs
- Le coucher et le transfert
- L'emmaillotage
- Ce qui est normal mais souvent mal interprété
- Le dream feed

Les temps d'éveils

Âge du bébé	Temps d'éveil	Nombres de siestes par Jour
Nouveau-né	30 à 45 minutes	6 à 8
2 à 6 semaines	45 min à 1h15	5 à 7
6 à 12 semaines	1h à 1h30	4 à 5

Note : Les temps d'éveil
sont des durées
approximatives

Quand les pleurs sont incompris ou trop intense

1- Pleurs incompris/ pleurs de décharges

Il arrive que ton bébé pleure, même après avoir mangé, dormi été changé et porté. Tu as tout essayé, et pourtant les pleurs continuent.

A ce moment-là ce n'est pas que tu fais mal. C'est juste difficile.

Ce que tu peux faire :

- Prendre ton bébé dans les bras, contre toi
- Lui parler doucement, même s'il ne se calme pas
- Bercer bébé en faisant des le signe de l'infini avec ton bassin
- Tapoter les fesses de bébés en le berçant.

Te protéger quand les pleurs deviennent trop durs à entendre

Entendre pleurer son bébé peut être très éprouvant. Si tu sens que la tension monte en toi, tu as le droit de te protéger.

Tu peux par exemple :

- Respirer profondément quelques secondes, bébé ressent ton calme et ton énervement.
- Mettre un casque ou des écouteurs pendant que tu berces bébé pour réduire le bruit.

Se protéger sensoriellement ne veut pas dire ignorer son bébé. Cela permet souvent de mieux l'accompagner.

Quand tu sens que tu vas craquer

Si tu sens que tu es à bout, que la colère, la panique ou les larmes montent, il est important de t'arrêter.

Ce que tu peux faire :

- Poser ton bébé en sécurité dans son lit
- Sortir de la pièce
- Respirer, pleurer, souffler même 1 ou 2 minutes
- Revenir vers ton bébé quand la pression est redescendue

N'oublie pas :

Un bébé qui pleure dans un endroit sécurisé est en sécurité. Un parent qui prend une pause est un parent responsable.

Aider bébé à s'endormir

Le contact physique pour s'endormir :

Certains bébés ont besoin de beaucoup de contact pour s'endormir. Être bercé, porté, contre un corps rassurant, c'est un besoin normal chez le nourrisson.

Tu peux :

- Endormir ton bébé dans les bras
- Le garder contre toi jusqu'à ce qu'il dorme profondément
- Quand bébé s'endort ne le pose pas tout de suite attendre 5 à 10min qu'il soit dans un sommeil profond et plus agité.

A retenir :

Un bébé ne s'habitue pas aux bras. Il s'y sent en sécurité

La poussette et le portage

Le mouvement peut aider certains bébés à s'apaiser et à s'endormir.

Options possibles :

- La poussette pour bercer bébé
- Le portage (écharpe ou porte-bébé)
- Marcher doucement en le portant

A retenir :

Si ton bébé s'endort comme ça, c'est ok.
Le sommeil n'a pas besoin d'être parfait pour être bénéfique.

Les bruits blancs

Les bruits blancs peuvent aider bébé à s'endormir où se calmer. Ils rappellent les sons entendus pendant la grossesse.

Tu peux essayer :

- Un bruits blanc doux, tu peux en trouver sur YouTube, où certains doudous ont des bruits blancs
- Un aspirateur, une hotte, un sèche-cheveux
- Les applications dédiée

Important :

- Volume modéré
- Pas collé à l'oreille de bébé

Le coucher et le transfert

Limitier le réflexe de Moro

Le réflexe de Moro peut réveiller bébé au moment où tu le poses. Il existe des petites astuces pour rendre ce moment plus doux.

Tu peux essayer :

- Poser d'abord les fesses, puis le dos, puis la tête
- Garder ta main sur lui quelques secondes
- Utiliser un tissu imprégné de ton odeur
- Utiliser un topochino (planche de transfert)

L'emmaillotage

L'emmaillotage peut aider à s'endormir en lui donnant une sensation de contenance.

Ca peut aider à :

- Diminuer les sursauts
- Apaiser bébé
- Favoriser l'endormissement

SÈCURITÉ :

L'emmaillotage doit être arrêté dès que bébé commence à se retourner.

Ce qui est normal mais souvent mal interprété

La succion :

La succion est un besoin normal chez le nourrisson. Elle aide à se rassurer et à s'endormir.

Ce n'est pas toujours lié à l'alimentation, c'est un moyen d'apaisement.

Les petits bruits avant de dormir :

Avant de s'endormir, un bébé peut gémir, grogner, bouger. Ce sont parfois des signes d'auto-apaisement.

Si ton bébé ne pleure pas franchement, tu peux attendre quelques instants avant d'intervenir. C'est évidemment différent du fait de laisser pleurer son bébé jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Le dream feed

Le dream feed consiste à proposer une tétée ou un biberon au moment d'un micro réveil de bébé, souvent avant le coucher des parents.

Comment faire :

- Attendre un micro-réveil naturel
- Approcher doucement le sein ou le biberon
- Laisser bébé téter en restant dans un état semi-endormi

Parfois, cela permet à bébé de faire une nuit plus longue.