



# Le sommeil de mon bébé

Le guide complet de 0 à 3 mois

# Sommaire

- Bienvenue dans le monde du sommeil de bébé
- Le rôle des parents

## Partie 1

- Définir un cadre de sommeil
- Le lien d'attachement
- Le village autour des parents
- Entre besoins de bébé et besoins des parents
- Contagion émotionnelle et co-régulation

## Partie 2

- La nuit de la java
- Le sommeil fonctionne par cycles
- Fonctionnement du sommeil du bébé de 0 à 3 mois
- Évolution du sommeil entre 2 et 3 mois
- L'importance de l'âge corrigé pour les bébés prématurés
- Besoin en éveil et en sommeil
- Respect des rythmes biologiques et du sommeil
- Les siestes
- Les pleurs du soir
- Le lien entre allaitement et rythme de sommeil
- Régressions de sommeil
- Mort inattendue du Nourrisson et Syndrome du Bébé Secoué
- Plagiocéphalie

## Partie 3

- Continuité transnatale sensorielle
- Emmaillotage, Portage, Topponcino, Bruits blancs, Dream Feed

# Bienvenue dans le monde

## du sommeil de bébé

Devenir parent est une aventure **merveilleuse** mais qui parfois peut se révéler semer d'embûches quand le sommeil de nos touts petits est fragilisé.

Dans ce livret vous pourrez retrouver mon approche du sommeil de bébé qui se base sur :

- La bienveillance
- Le respect du rythme de bébé
- Et que vous et bébé retrouviez des nuits plus calmes

Ce livret est là pour vous apporter les clés et le savoir que j'ai pu acquérir au fur et à mesure de ma formation pour le sommeil de votre bébé de 0 à 3mois

Il ne substitue pas à un professionnel du sommeil des touts petits et est là comme support de notre accompagnement

# Le rôle des parents

Les parents sont là pour offrir un cadre rassurant pour que bébé développe un sommeil réparateur et serein. Les parents fournissent des repères pour soutenir l'enfant dans l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil

# Partie 1 : Définir un cadre de sommeil

Le cadre de sommeil est un ensemble d'organisations et de pratiques mise en place par les parents pour structurer les périodes de repos de l'enfant

## Éléments clés du cadre de sommeil

L'environnement de sommeil : Il sera très important que bébé retrouve des repères que ce soit olfactif, visuel, sensoriel dans son environnement de sommeil ce qui le fera sentir en sécurité

Le support de sommeil : Le choix du lit, du matelas et autres accessoires comme gigoteuses ou doudous doivent être de bonne qualité et adapté à l'âge de bébé. Le matelas doit être ferme bébé ne doit pas s'enfoncer dedans, la gigoteuse ne doit pas être trop grande car bébé pourrait réussir à glisser à l'intérieur et donc manquer d'air, un doudou dans l'idéal ne doit pas être introduit avant 4 mois

Les repères temporels : Le moment du coucher, des réveils, la régularité des horaires. Doivent être le plus régulier possible aux environs de 3 mois

L'attitude parentale : Manière dont l'enfant est accompagné vers le sommeil, habitudes et état émotionnel des parents.

Le cadre de sommeil et les valeurs familiales :  
Le cadre de sommeil repose sur des limites et des repères, conscients ou inconscients, définis par les parents selon leurs valeurs et leur mode de vie. Le cadre peut être souple ou structuré, mais il influence profondément la façon dont l'enfant aborde le sommeil et la stabilité de ses nuits. Le cadre de sommeil n'est pas figé et doit évoluer avec l'âge, un nouveau-né n'a pas les mêmes besoins qu'un bébé de 3 mois 9 mois ou 18 mois

# Le lien d'attachement

Il existe 3 piliers de l'attachement sécurisé.

Sécurité physique : Le bébé doit être assuré que ces besoins vitaux seront satisfaits

Confiance : Le bébé doit pouvoir compter sur la présence et la disponibilité de sa figure d'attachement.

Sécurité affective : Un environnement relationnel où l'enfant se sent aimé, compris et soutenu dans ses émotions.

Comportements innés du bébé pour favoriser l'attachement :

Pour favoriser l'attachement le bébé a des réflexes comme les mimiques expressives, les grands yeux ouverts, des gestes apaisants, le grasping, le fouissement. Ces comportements déclenchent naturellement une réponse des adultes amorçant alors la communication non-verbale

### Le rôle du contact physique :

Le contact physique, comme le peau à peau et le portage, joue un rôle essentiel dans les premiers jours pour renforcer l'attachement. Une séparation prolongée peut freiner le lien d'attachement

### La qualité de la réponse parentale :

Il est essentiel que les réponses des parents soient régulières et cohérentes. Ce n'est pas tant l'exactitude des réponses qui compte, mais leur constance.

### Le cercle de sécurité :

C'est la manière dont l'enfant utilise sa figure d'attachement comme source de sécurité. Lorsque cette figure est présente et répond de manière rassurante, l'enfant peut continuer à explorer et à développer son autonomie, notamment pour s'endormir et se rendormir la nuit.

## Le village autour des parents

L'attachement sécurisé n'est pas uniquement de la responsabilité de la maman, toute personne bienveillante et soutenance peut jouer un rôle important. Il est important de ne pas hésiter à s'appuyer sur ce village qui peut se composer de proches, d'amis, de professionnels, quand vous en ressentez le besoin de souffler ne serait-ce qu'une heure. Votre bien être compte tout autant que celui de votre bébé.

## Entre besoins de bébé et besoins des parents

### La fatigue post-partum :

Le manque de sommeil intense et la pression sociale sont des sources majeurs de stress

### Les attentes irréalistes :

Les parents peuvent se sentir coupables ou incompétents face à des attentes irréalistes.

Avant 3mois bébé n'a pas d'habitude, à partir de 3 mois les parents peuvent introduire des habitudes de sommeil plus structurés.

L'objectif est de trouver des solutions pratiques pour mieux vivre cette période et permettre à bébé de grandir en toute sécurité et à son rythme.

## Contagion émotionnelle et co-régulation

Le stress ponctuel n'est pas nuisible, mais un stress persistant peut devenir difficile à gérer et impacter le bien être familial

### Lien entre sommeil et sécurité émotionnelle :

L'endormissement ne dépend pas que de la fatigue physique, mais aussi du relâchement des tensions émotionnelles. Un état de stress peut perturber ce processus physiologique

## Bébé perçoit les émotions des parents :

Dès la naissance, il est sensible aux signaux de sécurité ou d'alerte envoyés par ses parents. Aujourd'hui encore, un parent détendu favorise l'endormissement de son enfant, tandis qu'un parent stressé peut compliquer l'apaisement.

## Ne pas cacher ses émotions mais les verbaliser :

L'objectif n'est pas d'être impassible, mais d'apprendre à exprimer ses émotions sans qu'elles deviennent envahissantes pour l'enfant.

## La co-régulation émotionnelle :

Bébé capte le stress de ses parents, mais aussi leur calme et leur apaisement. Un parent serein peut aider son bébé à retrouver son équilibre émotionnel et faciliter son sommeil

## Partie 2 : La structure du sommeil

### La nuit de la java :

Elle intervient généralement entre le 2ème et le 3ème jour après la naissance. Elle se caractérise par bébé qui pleure plus fréquemment, semble inconsolable. Il réclame à téter en continu, il aura plus de difficultés à s'endormir. Un contraste fort peut s'observer entre cette nuit et le calme des 24-48 premières heures.

### Le sommeil fonctionne par cycle :

Pour synthétiser chaque nuit de bébé est composée de plusieurs cycles eux-mêmes divisés en différentes phases, qui sont essentielles au bien-être physique, mental et émotionnel.

Au fil de la nuit le cycle évolue, en début de nuit le sommeil profond est dominant qui aidera à la récupération physique et à l'apprentissage. En fin de nuit c'est le sommeil paradoxal qui est dominant, il contribue à la gestion émotionnel et la mémorisation.

# Fonctionnement du sommeil du bébé de 0 à 3 mois

## RAPPEL :

Le sommeil est inné pas un apprentissage. Le foetus dort in utero avec des cycles de sommeil agité puis calme dès 27 semaines. Certains bébé dorment même pendant l'accouchement, le sommeil est un processus biologique, pas un apprentissage

## Des cycles de sommeil différents :

Un bébé à des cycles de sommeil courts (45-50min) avec beaucoup de sommeil agité. Le sommeil agité aide à la maturation du cerveau tout en limitant la vulnérabilité.

Un nouveau-né est sur ce qu'on appelle un rythme ultradien sans notion de jour/nuit. Vers 6 semaines il commence à y avoir un début d'adaptation au rythme circadien grâce aux "donneurs de temps" :

- Jour : lumière naturelle, interaction, siestes en lumière
- Soir : Ambiance calme, lumières tamisées
- Nuit : Obscurité, interaction réduites

## Les phases du sommeil du bébé :

Un nouveau-né a seulement 2 phases de sommeil.

- Le sommeil agité (équivalent au sommeil paradoxal): Aide à la maturation du cerveau
- Le sommeil calme (lent, léger et profond): Favorise la croissance et l'immunité

Bébé commence toujours par du sommeil agité (mouvements, petits bruits, yeux qui s'ouvrent). Il faut faire attention aux interventions trop rapide, un bébé bouge en dormant et c'est aussi ce qui l'aide à s'endormir une intervention trop rapide peut rompre son cycle de sommeil. Une exception pour les bébés allaiter, les premiers où on peut répondre aux premiers signes d'éveil pour favoriser l'allaitement

## Evolution du sommeil vers 3 mois :

Vers 3 mois les cycles s'allongent progressivement. Ce n'est pas l'acquisition du sommeil "autonome" qui se fait vers 3ans, mais bien l'évolution physiologique de bébé.

## Evolution du sommeil entre 2 et 3 mois

Le sommeil devient plus structuré. Le sommeil agité et calme laissent place aux stades du sommeil adulte. Bébé passe par une phase d'endormissement avant d'entrer en sommeil paradoxal. Progressivement les cycles s'allongent (de 50min à 1h-1h10) le rythme circadien se consolide et les périodes de sommeil sans réveil s'allongent (jusqu'à 9h vers 4mois). Bébé dort entre 12 et 16h par jour avec 3 à 4 siestes.

### A partir de 3mois :

Vers 3mois bébé commence à se laisser aller au sommeil, ce n'est pas un apprentissage volontaire, mais un processus physiologique. Il intègre des habitudes de sommeil en fonction de ce que les parents mettent en place.

# L'importance de l'âge corrigé pour les bébés prématurés

L'âge corrigé est utilisé pour évaluer le développement de bébé en fonction de la date du terme. Avant 2 ans l'âge corrigé est important pour suivre l'évolution du sommeil. Après 2 ans l'âge réel devient le plus pertinent. Pour un bébé prématuré, la transition vers un sommeil plus structuré se fait plus tardivement.

## Comment calculer un âge corrigé ?

Âge corrigé = Âge réel - Nombre de mois avant terme

Exemple : Bébé né 2 mois avant terme et âgé de 3 mois aura un âge corrigé de 1mois

# Besoin en éveil et en sommeil

Le sommeil évolue avec le développement physique et biologique de bébé. La capacité à rester éveillé sans surstimulation influence le rythme de sommeil.

## De 0 à 2 mois :

Un bébé dort 16 à 18h sur 24h, son sommeil est dit ultradien (pas de distinction jour et nuit). Il vit en cycles court (30min à 1h) et se réveille fréquemment. Certains bébé peuvent déjà enchaîner plusieurs cycles (6-7h dès la naissance). Les périodes d'éveil restent très courtes (moins d'une heure), au delà il peut avoir du mal à s'endormir.

## De 3 à 9 mois :

Le sommeil total diminue à 12-16h par jour. Le rythme commence à se structurer, sans rigidité. Les périodes d'éveils s'allongent mais reste courte (moins de 2h). A ce moment bébé fait en moyenne 3 siestes parfois 4 si besoin.

# Respect des rythmes biologiques et du sommeil

Un bon équilibre entre éveil et sommeil est essentiel pour un sommeil de qualité. Un bébé trop fatigué ou trop stimulé peut avoir du mal à s'endormir et à maintenir son sommeil.

## Temps d'éveil et de sommeil :

Un temps d'éveil trop long ou un sommeil insuffisant peuvent entraîner :

- Des difficultés d'endormissements
- Des siestes écourtées
- Des réveils en pleurs
- Une humeur instable sur la journée

Il est important d'adapter les temps de sommeil au bon moment.

## Signes d'un sommeil suffisant :

Bébé dort rapidement et enchaîne plusieurs cycles de sommeil, il prend bien du poids et à une humeur stable et un bon développement. Dans l'idéal il faut éviter de réveiller un bébé qui dort (sauf exception médical)

Un bébé en bonne santé et qui prend du poids n'a pas besoin d'être réveillé, réveiller un bébé peut perturber l'enchaînement de ses cycles de sommeil.

### Cas particulier :

Un bébé avec des soucis d'alimentation ou des problèmes de santé peut nécessiter des réveils pour s'alimenter. Seul un professionnel sera en mesure de vous l'indiquer, si vous avez un doute je vous invite à vous référer au médecin de votre bébé.

### Signes de fatigue :

Certains bébé n'ont pas de signe de fatigue évidents, ce qui peut donner l'illusion qu'ils ne sont pas fatigués. Un bébé peu rentrer dans un état de surstimulation rendant l'endormissement plus difficile. C'est comme un "second souffle", similaire à nous quand on se couche trop tard.

## Faire ses nuits qu'est-ce que ça veut dire ? :

Ont dit qu'un bébé fait ses nuits quand il dort 6h d'affilées sans réveils notable, plusieurs nuits consécutives. Cela signifie qu'il enchaîne ses cycles de sommeil et se rendort seul après un micro-réveil.

## Fenêtres d'éveil et signes de fatigue :

Avant 1 an, les fenêtres d'éveil sont plus fiables que les signes de fatigue pour déterminer le bon moment pour coucher bébé. Quand les signes de fatigue apparaissent, la fatigue est déjà bien installée, il est temps de coucher bébé. Observer les signes de fatigue sur plusieurs jours permet d'anticiper et d'adapter les temps de siestes.

## Reconnaître les signes de fatigue :

Chez les tout-petits :

- Ralentissement des mouvements, de la succion ou des babillages
- Perte de concentration, bébé cesse de fixer les objets
- Rougeur de l'arcade sourcilière

Chez les bébés de 3 mois et plus :

- Bâillement
- Frottement des yeux
- Toucher ses oreilles

## Les conséquences d'un coucher trop tardif :

Bébé risque de se réveiller au bout de 20-25min, il peut s'endormir rapidement mais un taux de cortisol trop élevé perturbera le sommeil.

# Les siestes

## Pourquoi les siestes sont elles importantes ?

Les siestes consolident l'apprentissage et la mémoire, elles aident à favoriser la régulation émotionnelle. Soutiennent la croissance et le développement neurologique et préservent l'équilibre général du bébé.

Vers 6 semaines des premiers ajustements sont possibles car bébé commence à distinguer le jour et la nuit. Même si le sommeil de jour reste désorganisé il peut s'ajuster légèrement. A 3 mois la capacité d'éveil moyenne est de 1h15-30. Les siestes de 30-45min ne sont pas un problème.

# Les pleurs du soir

## Pourquoi les bébés pleurent ?

Les pleurs sont le principal moyen de communication des bébés. Chaque pleur exprime un besoin vital : faim, inconfort, besoin de contact, fatigue, etc). Il ne s'agit pas de caprices, le bébé n'a pas d'autres moyen d'expression.

## Le rôle des pleurs :

- 1- La communication : un "radar" pour alerter les adultes d'un besoin.
- 2- Lien d'attachement : répondre aux pleurs renforce le sentiment de sécurité.
- 3- Décharge émotionnelle :
  - Les bébés vivent du stress et doivent évacuer les tensions
  - Les pleurs de décharges permettent de réguler le système nerveux
  - Comparable aux larmes d'un adulte après un stress émotionnel

## Evolution typique et universelle :

- 0 à 2 semaines : pleurs peu fréquent, besoin évident
- 2 à 8 semaines : augmentation progressive, pleurs plus intenses souvent le soir.
- 6 à 8 semaines : Pics de pleurs, jusqu'à 5-6h par jour
- 9 à 12 semaines : Diminution progressive

Cette courbe est naturelle et transitoire, observée dans toutes les cultures y compris en portage, allaitement intensif. Les pleurs sont liés à la maturation du système nerveux, l'adaptation à la vie extra utérine, le dérèglement hormonal lié à la mise en place du rythme circadien.

Les larmes émotionnelles éliminent les hormones du stress. Pleurer est un mécanisme d'autorégulation naturel et bénéfique. Un excès de cortisol ou adrénaline empêche l'endormissement apaisé, cela explique pourquoi un bébé fatigué ou surstimulé pleure beaucoup et s'endort difficilement.

## Comment prévenir l'accumulation de stress ?

Offrir un sommeil adapté en amont des signes de fatigue. Réduire les stimulations sensorielles, surtout en fin de journée, créer un environnement apaisant : lumière douce, voix calme, contact physique, bain tiède

## *Le lien entre allaitement et rythme de sommeil*

Le lait maternel se digère plus vite ce qui amène des tétées plus fréquentes, surtout les premiers mois. Deux facteurs influencent les longues plages de sommeil : Maturation du rythme circadien vers 6-8 semaines. Maturation digestive vers 4-6mois, l'allaitement n'empêche pas un bébé de faire ses nuits, ce n'est pas le facteur déterminant.

## Faut-il réveiller un bébé allaité ?

Oui tou au début pour stimuler la lactation et assurer une bonne prise de poids les premiers jours, oui si la prise de poids ou la courbe n'est pas optimale

Non si bébé prend bien du poids et est tonique.

### Allaitement et cododo : précautions

Pratique fréquente, facilite les tétées nocturnes et réduit les réveils prolongés.

Condition strictes pour le cododo sécurisé :

- Pas d'alcool, tabac, médicaments sédatif
- Matelas ferme
- Bébé à côté de maman, pas entre les deux parents
- Couettes et oreillers à distance de bébé

Alternative recommandée : lit cododo accolé au lit parental.

## Régression de sommeil

### Types de perturbations :

Perturbations liées aux changements :

- Changement d'environnement
- Changements d'habitudes
- Facteurs physiques (poussées dentaires..)

## Perturbations liées au développement :

- Ces perturbations surviennent lors des étapes de développement où bébé acquiert de nouvelles compétences
- Il s'agit d'une phase de désorganisation où bébé peut avoir du mal à gérer tout en même temps.

Ces phases durent généralement entre 5 et 10 jours. Si cela dure plus de 3 semaines, cela peut être dû à un autre facteur, comme l'acquisition de nouvelles habitudes ou des poussées dentaires en parallèle.

## Signes d'une perturbation du sommeil :

- Appétit plus fréquent ou plus important
- Réveil nocturne plus fréquents
- Coucher plus difficile
- Siestes plus courtes ou impossibles
- Hyperactivité et irritabilité

- Besoin accru de présence, d'attention et de câlins.
- Le moyen habituels pour l'endormir ne fonctionnent plus.

## Quand surviennent les pics de croissance ?

Ils suivent une règle générale des 3-6-9 (jours, semaines, mois, années). Ces pics ne sont qu'un repère, chaque bébé étant unique, ce n'est pas une règle absolue. Ils correspondent à des périodes de développement physique et mental.

## Régression du sommeil au 3 ème mois

:

C'est une période de transition importante dans la construction des cycles de sommeil de bébé. Le passage du sommeil agité au sommeil paradoxal marque un changement, et bébé apprend à s'endormir plus calmement. C'est aussi le moment où les habitudes d'endormissements peuvent commencer à se développer.

# Mort Inattendue du Nourrisson et Syndrome du

bébé secoué

Entre 250 à 350 décès par ans avant 1 an  
75% des cas surviennent avant 6 mois  
avec un pic entre 3 et 4 mois. La majorité  
des décès se produisent pendant le  
sommeil à domicile ou en garde.

## Facteurs de risque :

Non évitables :

- Âge
- Sexe masculin
- Prématurnité
- Faible poids de naissance

Evitable :

- Coucher sur le ventre
- Coucher latéral
- Matériels de contention risque de retournement et d'asphyxie (cale-bébé, coussins etc)
- Objet dans le lit, risques d'obstruction des voies respiratoires, enfouissement, hyperthermie

## Mesures de prévention essentielles :

- Coucher bébé sur le dos, matelas ferme, lit à barreaux
- Température de la chambre 18 à 20 degrés
- Utiliser une turbulette et rien d'autres
- Eviter toute exposition au tabac, même passive
- Si bébé semble mieux dormir sur le ventre, ne jamais le laisser dormir ainsi, toujours repositionner sur le dos après l'endormissement

## Syndrome du bébé secoué :

### Qu'est-ce que le SBS ?

C'est un traumatisme crânien causé par des secousses violentes, il se produit souvent quand un adulte, dépassé par les pleurs secoue le bébé. Le cerveau fragile du bébé percute les parois du crâne cela cause alors des lésions grave.

## Conséquences pour l'enfant :

- 75% des bébés secoués gardent des séquelles irréversibles
- Troubles moteurs, cognitifs, visuels, auditifs, comportementaux
- Certaines séquelles apparaissent plus tard à l'école
- Peut entraîner hémorragies, hématome, lésion cérébrales, décès dans les cas les plus graves (20%)

## Ce qui ne provoquent PAS le SBS

- Les jeux doux avec bébé ne sont pas dangereux (berceuses, portage, petit saut sur les genoux, balancements.

Le SBS est causé exclusivement par des secousses violentes

# Plagiocéphalie

La plagiocéphalie est liée à la pression prolongée sur une même zone du crâne, encore malléable chez les nourrissons.

La plagiocéphalie est souvent purement esthétique, elle n'entraîne pas de troubles du développement, ni ophtalmologiques, ni vestibulaires. Dans la majorité des cas, elle se résorbe seule avant 2ans.

## Stimuler la mobilité de bébé en période d'éveil :

Le levier d'action principale sera de favoriser les postures variées en journée. Dès les premières semaines quelques minutes par jour sur le ventre que l'on augmente progressivement. Cela aide à renforcer la tonicité du cou et du dos, répartir la pression sur l'ensemble du crâne, favoriser un bon développement moteur. Alternier les moments au bras, au sol, dans le transat. Proposer des jouets ou stimulations pour encourager la rotation naturelle de la tête