Le sommeil d'un enfant

L'enfant a besoin d'un bon sommeil pour bien grandir et se développer. De multiples facteurs entrent en compte pour lui procurer le meilleur sommeil.

Publié le 30 juin 2020

Quel matérielchoisir pour faire dormir un enfant ?

Le matériel utilisé pour faire dormir un enfant doit être choisi en répondant à des critères de confort et de sécurité.

En cas de questions, les sages-femmes et puéricultrices de PMI peuvent vous aider. N'hésitez pas à les contacter

De la naissance à 3 ansenviron

Les premières semaines, un nourrisson consacre environ 17 heures sur 24 à dormir.

Le besoin en temps de sommeil par jour varie selon les âges de l'enfant:

- Vers 1 an: 15 à 16 heures
- A 2 ans: 13 heures
- Entre 3 et 5 ans: 12 heures
- Et entre 6 et 9 ans: de 11 à 13 heures

Utiliser les bons équipements

Le lit doit être propre, rigide et profond, assurant ainsi la sécurité de l'enfant. Pour éviter les chutes, il doit contenir des panneaux latéraux ou des barreaux. Veiller à l'espacement des barreaux qui ne doivent pas permettre à l'enfant de passer sa tête.

Pour garantir à l'enfant un sommeil efficace et réparateur, il faut**investir dans un matelas de qualité**qui doit être ferme et adapté aux dimensions du lit de l'enfant. En cas d'utilisation d'un lit parapluie: pas de rajout de matelas en dehors de celui vendu avec le lit parapluie. Prévoir **une alèze de protection du matelas.**

Coucher le bébé dans **une gigoteuse adaptée à la taille du bébé.**

Pas de draps, pas de couette, pas d'oreiller, pas de couverture, nombre de peluches limités (veiller à leur taille par rapport à la tête du bébé) et à installer au bout du lit.

Les tours de lit sont à éviter: l'enfant peut y enfouir sa tête.

Veiller à ce qu'aucun mobile ne puisse être attrapé par l'enfant.

Prévenir du risque de mort inattendue du nourrisson

- **Couchage du bébé sur le dos, sans cale bébé**
- **Garantir une habitation sans tabac est essentiel**

Choisir la tenue vestimentaire adaptée

Le système de régulation de la température du bébé n'est pas encore mature.

La tenue vestimentaire lors du couchage doit être adaptée en fonction des conditions climatiques, de la température ambiante dans la chambre, selon l'état de santé de l'enfant et selon son âge.

Il ne faut pas hésiter à découvrir l'enfant pendant les périodes chaudes de l'été et dans les endroits surchauffés.

Vers 3 ans

- Introduction d'un lit 1place « Comme les grands » homologué NF
- Utilisation d'un matelas ferme et adapté aux dimensions du lit
- Utilisation de draps, couette et d'un oreiller petit et plat

Où faire dormir un enfant?

La pièce qui accueille le sommeil de bébé doit être calme, pas trop chauffée et peu éclairée.

Après l'âge de 6 mois, elle doit être séparée de la chambre des parents.

En cas de questions, les sages-femmes et puéricultrices de PMI peuvent vous aider. N'hésitez pas à les contacter

Un espace de calme, de sérénité, confortable et sécurisé

Accueillir un bébé c'est lui aménager un espace correspondant à ses besoins.

Un environnement calme, paisible, agréable est nécessaire au bébé pour qu'il ait un sommeil ressourçant, lui permettant de faire le plein d'énergie.

En effet, le sommeil est particulièrement précieux pour un enfant car il lui permet de grandir, de développer son cerveau et de revisiter toutes les expériences vécues pendant ses moments de veille afin de les intégrer et les mémoriser.

L'idéal est que le bébé ait sa propre chambre individuelle.

Certains parents font le choix, les premières semaines, d'installer le bébé dans leur propre chambre pour un côté pratique et aussi par souci de sécurité.

Au-delà de 6 mois, il est important que le bébé intègre sa propre chambre.

Eviter de laisser son berceau ou sa nacelle dans un séjour ou toute pièce risquant d'être perturbée par de multiples bruits ou de nombreux passages.

Pas d'animaux dans l'espace dédié à l'enfant.

Le tabac est proscrit dans toute l'habitation.

Aménagement de l'espace

Même si le tout-petit n'a pas de chambre personnelle, il est important de lui aménager un espace qui lui soit réservé dan**la pièce la plus calme de la maison** et à y diminuer au maximum les nuisances sonores.

La température de cette pièce doit être maintenue autour de 18 à 20 degrés**Attention à ne pas surchauffer la pièce.**

Certains systèmes de chauffage assèchent l'atmosphère. Pour le confort respiratoire du bébé, il est alors utile d'utiliser un humidificateur d'air de façon à assainir le lieu. L'utilisation des huiles essentielles n'est pas recommandée tout comme les aérosols d'ambiance.

La luminosité et l'éclairage sont aussi importants. Veillez à tamiser la pièce de façon que l'enfant ne soit pas gêné par une luminosité trop intense la journée et à utiliser de préférence une lampe avec une lumière jaune afin que la lumière n'éblouisse pas l'enfant allongé dans son lit. L'utilisation d'une veilleuse dans la pièce de repos s'avère rassurante.

L'aération quotidienne de la chambre garantit un renouvellement de l'air: ouvrir la fenêtre minimum 10 minutes par jour.

Personnalisez son espace avec du mobilier et de la décoration: cela donne des repères à l'enfant.

Quand faire dormir un enfant?

L'enfant manifeste lui-même son envie de dormir par ses attitudes et ses mimiques.

Lorsque les parents repèrent ses signes, ils doivent accompagner l'enfant en favorisant le calme et la relation affective pour permettre à l'enfant d'accepter la séparation induite par le sommeil.

L'observation de l'enfant est importante. Il est essentiel de répondre à ses signes de fatigue en lui proposant de le coucher. La qualité du sommeil est liée à la qualité de l'endormissement.

Les signes d'appel du sommeil

- Diminution de son activité motrice
- Ne joue plus ou au contraire présente une agitation motrice importante
- S'énerve ou devient grognon ou agressif
- Diminution de l'attention à l'environnement
- S'isole
- Irritabilité ou pleurs
- L'enfant traîne les pieds en marchant
- Maladresse démesurée
- La lumière le dérange
- Sensation de froid
- Recherche d'une position de confort semblable à une position de « nidation » ou recherche du meilleur appui pour la tête ou envie de s'allonger
- Bâillements, frottement des yeux, du nez ou des oreilles
- Tète son pouce ou sa tétine ou prend son doudou
- Le regard devient fixe ou le corps immobile
- Les paupières se relâchent et deviennent lourdes ou il commence à fermer les yeux

Accompagnement à l'endormissement.

Préparer l'enfant au sommeil

Préparer le sommeil:

- Diminuer l'agitation et l'excitation ambiante
- Apaiser les tensions de fin de journée dans le lieu de vie
- Instaurer une relation et une ambiance affective.

Les habitudes et les rituels vont aider l'enfant à structurer son sommeil.

Astuce: Proposer un temps de calme avant l'endormissement avec ralentissement du rythme dans les jeux proposés (instants de lecture, de respirations lentes, écoute d'une musique calme, évoquant la détente sans écran…) et passer aux toilettes avant le coucher.

Valoriser le lit par des mots positifs auprès de l'enfant accompagné d'une ambiance affective l'aide à accueillir ce lieu comme un espace sécurisant, chaleureux, rassurant et confortable que l'enfant retrouvera avec plaisir.

Attention: le lit ne doit pas être un endroit de punition ou de mise à l'écart de la famille.

Aider au lâcher prise, à accepter la séparation parents/ enfants qui accompagne le sommeil.

L'attitude bienveillante des parents est primordialeet contribue à permettre à l'enfant d'accueillir sereinement la nuit et les temps de sieste.

Rassurez l'enfant par des mots positifs, des mots d'encouragement, des sourires, des gestes d'affection, de tendresse avec un timbre de voix posé et doux.

Tout cela contribue à rassurer l'enfant et le prépare à l'endormissement tout en lui permettant d'accueillir la séparation d'avec ses parents en lâchant prise le temps du sommeil.

Il est rassurant pour l'enfant de savoir qu'il n'est pas seul, que ses parents restent à proximité de lui et qu'ils l'assurent de leur disponibilité à venir le voir si l'enfant en exprime le besoin durant la nuit.

Pour s'endormir sereinement, l'enfant ne doit se sentir ni rejeté, ni abandonné au moment du coucher.

En cas de questions, les sages-femmes et puéricultrices de PMI peuvent vous aider. N'hésitez pas à les contacter

Le sommeil : comme une invitation à un voyage en train

L'image d'un petit train est habituellement utilisée lorsque l'on aborde le sommeil chez le bébé ou chez l'enfant.

C'est comme un petit train constitué de plusieurs wagons. Chaque train correspond à un cycle de sommeil et la succession de wagons représente les différentes phases du cycle de sommeil. La durée des cycles et leur composition varient en fonction de l'âge de l'enfant.

Cette proposition de voyage en train permet ainsi à chaque parent de s'imaginer facilement ce que représente un cycle de sommeil chez leur enfant et de comprendre son fonctionnement. Ces informations permettent aussi aux parents d'aider et d'accompagner le bébé, l'enfant dans la construction de son rythme de sommeil.

De la naissance à environ 2 mois

Le nouveau-né ne connait pas l'alternance entre le jour et la nuit. L'éveil est essentiellement lié à la sensation de faim et de satiété.

Un nouveau-né dort de 16 à 20 heures par jour. Les cycles de son sommeil sont courts. La durée d'un cycle de sommeil est d'environ 50 minutes.

On peut observer un pseudo réveil au bout de ces 50 minutes. C'est en fait une phase de sommeil très léger et si l'adulte n'intervient pas, il y a de grandes probabilités pour que le bébé continue son sommeil.

Chaque train de sommeil est composé à cet âge de 2 wagons:

- Le premier correspond à une **phase agitée.**
  Pendant le sommeil agité (qui correspond au sommeil paradoxal chez l'adulte) le bébé bouge, cligne des yeux, s'agite, fait des « sourires aux anges ». Le bébé est endormi mais l'activité de son cerveau est intense: il se construit.
- Le second correspond à **une phase de sommeil calme.**
  Pendant le sommeil calme, les yeux du bébé sont fermés. Le bébé est immobile. L'hormone de croissance est sécrétée durant cette phase: bébé grandit!

De 2 à 6 mois

Les périodes de sommeil sont un peu plus longues et sont constituées de 3 phases.

- 1 phase de sommeil paradoxal
- 1 phase de sommeil lent
- 1 phase de sommeil lent profond.

Le cycle complet reste court aux environ de 70 minutes. Entre les cycles, le bébé aura une courte période d'éveil. C'est environ vers 4 mois que commencent à se mettre en place, très progressivement, des nuits complètes.

Après 6 mois

Les périodes de sommeil de l'enfant sont plus longues: la durée de chaque train augmente. Il pourra manger moins souvent et apprendra peu à peu à faire ses nuits. Vers 6 mois, est intégrée l'alternance jour/nuit avec toujours au minimum 3 siestes dans la journée pour un total de 15 heures de sommeil par jour.

À 1 an

L'enfant dort environ 14 heures par jour avec 2 siestes dans la journée.

Entre 18 et 24 mois

L'enfant dort toujours au moins 14 heures par jour avec une grosse sieste en journée.

A partir de 3 ans

L'enfant a besoin d'environ 12 heures de sommeil par jour. Le cycle de sommeil dure de 90 à 120 minutes avec:

- 1 phase de sommeil lent léger
- 1 phase de sommeil profond
- 1 phase de sommeil lent très profond
- 1 phase de sommeil paradoxal

Ces chiffres sont donnés à titre indicatifs car ils représentent des moyennes.

Le sommeil est différent d'un enfant à l'autre, en fonction de sa personnalité, son tempérament, sa tolérance au bruit, s'il y a présence ou non de douleurs (dentaires par exemple), etc…

Le sommeil de l'enfant évolue au fil de son développement, de la maturation de son système nerveux mais il peut aussi, ainsi que son endormissement, se trouver perturbé et modifié lorsque l'enfant fait de nouvelles acquisitions (motrices par exemple) ou vit des évènements particuliers (nouveau lieu d'accueil, arrivée d'un petit frère ou une petite sœur, décès dans la famille, …).

Chaque wagon est important car chacun d'eux permet une récupération physique, un travail de mémorisation, la synthèse de l'hormone de croissance, une récupération émotionnelle…

En cas de questions, les sages-femmes et puéricultrices de PMI peuvent vous aider. N'hésitez pas à les contacter
Pour aller plus loin consultez le site AMELI.fr

DÉPARTEMENT DE LA MEUSE
Place Pierre François Gossin
55012 BAR LE DUC
Tél : 03 29 45 77 55