

Chut...
Je me repose...



Le sommeil

Le sommeil en sécurité

Dès la naissance, **votre bébé devrait dormir sur le dos**, étendu sur un matelas ferme et dans une couchette respectant les normes de sécurité du gouvernement canadien. Dans sa couchette, il devrait y avoir seulement sa couverture et aucun autre objet.

La Société canadienne de pédiatrie informe que durant les 6 premiers mois de la vie, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le nourrisson est sa propre couchette, installée dans la chambre de ses parents.

Mais nous précisons que le parent qui ne réussit pas à bien dormir dans la même pièce que son enfant peut sans hésitation faire dormir le petit dans une couchette sécuritaire installée dans une autre chambre. La qualité du sommeil des parents est très importante.

Pendant l'allaitement ou pour des valeurs ou préférences personnelles, certains parents choisissent de partager leur lit avec leur enfant. Cette pratique n'est pas rare. Il semble que le nourrisson bénéficie des stimuli auditifs, visuels, tactiles, thermiques et olfactifs produits par un parent pendant le sommeil.

Voici les conditions nécessaires pour la sécurité du nourrisson qui partage le lit de ses parents :

- matelas ferme (aucune surface molle ou lit d'eau);
- absence de grosses couvertures et d'oreillers;
- absence de structure de lit pouvant blesser l'enfant ou le garder coincé;
- distance suffisamment grande entre le matelas et le mur pour que l'enfant ne puisse rester coincé;
- le nourrisson ne doit jamais être laissé seul dans un lit d'adulte.

Mais attention! On sait que le risque de mort subite du nourrisson augmente lorsque le bébé partage le lit d'une autre personne dans les conditions suivantes :

- s'il dort dans un environnement non sécuritaire comme une surface molle, un sofa, ainsi qu'en présence d'oreillers ou de grosses couvertures;
- s'il dort avec un fumeur ou une personne qui a consommé de l'alcool, des médicaments ou une autre drogue qui diminuent les réflexes;
- s'il a été exposé à la fumée secondaire pendant la grossesse ou après sa naissance;
- s'il partage le lit d'une autre personne que ses parents;
- si un parent est extrêmement fatigué;
- si c'est la première fois que le bébé dort sur le ventre;
- si c'est la première fois que le bébé partage le lit de ses parents.

Mort subite du nourrisson (MSN)

Même si le décès subit d'un nourrisson de moins de 1 an, apparemment en parfaite santé, demeure inexplicable, on sait qu'il survient le plus souvent pendant le sommeil du bébé. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre afin de diminuer le risque de mort subite pour votre nourrisson (MSN).

- **La mesure la plus importante à adopter pour réduire le risque de MSN consiste à placer votre bébé sur le dos pour dormir.** Les bébés en santé ne s'étouffent pas lorsqu'ils dorment sur le dos. Si votre bébé a un problème de santé, demandez conseil à votre médecin pour savoir quelle position est la mieux adaptée. À partir du moment où le bébé commence à se tourner tout seul, on peut le laisser dormir sans danger dans la position qu'il préfère.

LE SOMMEIL • LE BÉBÉ

- Évitez les matelas mous, les oreillers, les douillettes ou les peaux d'agneau, les jouets en peluche, les bordures de protection ou autres produits semblables dans le lit de bébé. Il pourrait y enfouir son visage et s'étouffer.
- **Ne pas trop couvrir votre bébé.** Idéalement, on ne devrait couvrir le bébé que d'une couverture légère de type coton ou flanelle. Il peut être gardé au chaud dans son pyjama. Il est important de ne pas l'habiller trop chaudement non plus. Pour vérifier si votre bébé a trop chaud, placez votre main sur sa nuque; elle ne devrait pas être humide à cause de la transpiration.
- Il est recommandé de garder la température ambiante entre 18 et 20 °C. Ne pas faire dormir votre bébé dans une pièce surchauffée: cela augmente le risque de MSN.
- Gardez votre bébé éloigné de la fumée de cigarette dans sa chambre comme dans le reste de la maison. Les bébés dont la mère a fumé pendant la grossesse et ceux qui continuent d'être exposés à la fumée de cigarette après la naissance risquent davantage la mort subite du nourrisson.
- L'allaitement entraîne des bienfaits nutritifs, immunologiques (prévention des maladies) et psychologiques importants pour la santé du nourrisson et peut aider à le protéger contre la mort subite du nourrisson.
- Si vous voulez que votre bébé demeure près de vous pendant la nuit, vous pouvez installer une couchette dans votre chambre, à côté de votre lit. C'est ce qu'on appelle le cododo. Bien des mères trouvent que cette solution facilite l'allaitement pendant la nuit. Ce type d'organisation du sommeil pour les 6 premiers mois de la vie pourrait également réduire davantage le risque de MSN.

Même en voyage, votre bébé devrait bénéficier d'un endroit sécuritaire pour dormir. Les sièges



Photo : Pascale Dubois

d'auto et les porte-bébés ne doivent pas être utilisés pour remplacer sa couchette. Si vous n'avez pas de couchette, une couverture étendue sur le plancher peut servir de lit temporaire et sécuritaire pour le sommeil de bébé de moins de 6 mois.

Les moniteurs de sons et mouvements pour nourrissons qui sont offerts sur le marché ne sont pas fiables. Rien ne prouve qu'ils aident à réduire le risque de mort subite du nourrisson.

Ils ne sont pas recommandés, car ils augmentent inutilement le niveau d'inquiétude des parents.

Le sommeil dans les premières semaines de vie

Le cycle d'éveil et de sommeil du nourrisson est différent de celui de l'adulte et il se modifie au fil de la croissance. Comme chez l'adulte, le sommeil du nouveau-né passe par plusieurs cycles différents : somnolence (éveil léger), sommeil calme et sommeil agité. Durant la période de sommeil agité, il n'est pas rare que l'enfant fasse des mouvements de succion, grimace, pleure, sourie, sursaute, tremble, grogne, respire bruyamment et bouge. C'est normal, et il n'est pas utile de le réveiller pour le reconforter.

Le sommeil autour de l'âge de 4 mois

À 4 mois, le temps moyen de sommeil diminue à une moyenne de 14 à 15 heures. Les périodes de sommeil nocturne commencent à s'allonger.

Autour de l'âge de 4 mois, le nourrisson a généralement un horaire de vie plus stable et prévisible. Grâce à vos soins attentionnés depuis sa naissance, il est désormais convaincu qu'on le nourrira, qu'on le réconfortera, qu'on répondra à ses besoins. Fort de cette sécurité, le bébé développe la capacité d'attendre en s'apaisant lui-même, notamment en portant la main à la bouche. À partir de ce moment, il apprendra peu à peu à s'endormir seul. Entre 4 à 6 mois, certains bébés n'auront plus besoin de boire la nuit, tandis que d'autres en auront encore besoin, peut-être même plus que les semaines précédentes (voir L'allaitement, les premiers mois, page 189).

Routine du coucher

Petit à petit, vous reconnaîtrez les signes de fatigue chez votre enfant. Il est bon de préparer le coucher pour qu'il devienne un moment agréable. La répétition des mêmes gestes tous les jours devient la « routine du coucher », qui prépare au sommeil apaisant et facilite l'endormissement. Vous pouvez allumer une petite veilleuse dans le couloir et laisser la porte de la chambre entrouverte. Si la routine est reproduite assez fidèlement tous les soirs, l'enfant vient à reconnaître les signes annonciateurs de la mise au lit. Ce pourrait être par exemple : un bain, une période d'interaction autour d'un jeu calme, une histoire, une musique douce ou une chanson. Beaucoup de parents apprécient ce dernier moment de la journée et ils en profitent pour bercer leur enfant et l'endormir. D'autres préfèrent que bébé apprenne à s'endormir seul.

Si c'est votre souhait, à la fin de la routine et de la période calme, vous pourriez tenter de le mettre au lit alors qu'il n'est pas complètement endormi. Si l'enfant apprend à s'endormir seul, il pourra se rendormir seul à nouveau au milieu de la nuit lorsque, pendant une période de sommeil plus léger, il s'éveillera complètement.

Faire ses nuits

L'expression « faire ses nuits » vient du fait que les bébés n'ont pas le même rythme de sommeil que les adultes. Autrement dit, ce sont « nos » nuits qu'ils ne font pas. L'horaire de sommeil varie beaucoup d'un bébé à l'autre. **Faire ses nuits signifie dormir 5 ou 6 heures de suite la nuit entre 23 h et 8 h.** Environ 70 % des nourrissons « font des nuits » de cinq heures ou plus à 3 mois, 85 %, à 6 mois, et 90 % à 10 mois.

Il est bon de suivre le rythme de votre bébé. Pendant les boires de nuit, vous pouvez privilégier le calme pour lui apprendre la différence entre le jour et la nuit. En gardant par exemple la lumière tamisée et en résistant à la tendance toute naturelle de lui parler, vous installez ce calme associé à la nuit.

Après 6 mois

La plupart des bébés de 6 à 12 mois dorment de 8 à 10 heures par nuit, pour un total d'environ 15 heures par jour.

Il arrive qu'entre 6 et 12 mois, certains nourrissons recommencent à se réveiller la nuit alors qu'ils faisaient déjà leurs nuits. C'est la période normale d'angoisse de séparation. Vous aurez peut-être également observé le jour qu'il réagit plus fortement lorsque vous le quittez, lorsque vous changez de pièce ou lorsque vous le mettez au lit. Lorsqu'il s'éveille en pleurant la nuit, vous

pourriez le rassurer par votre présence simplement en lui parlant doucement. Souvent, votre voix et vos caresses suffiront à le sécuriser. Il est important de rappeler que des périodes d'éveil sont normales. Bébé peut apprendre progressivement à se rendormir par lui-même.

Souvenez-vous que les conditions dans lesquelles votre bébé s'endort sont celles dont il aura besoin pour se rendormir la nuit. S'il a besoin que vous **l'endormiez** le soir en l'allaitant, en lui donnant un biberon ou en le berçant, il est fort probable qu'il ait besoin de votre présence pour se rendormir lors de réveils nocturnes. Si vous désirez qu'il puisse se rendormir seul la nuit, il faut d'abord qu'il puisse s'endormir seul le soir au coucher. Si ce n'est pas le cas et que vous désirez l'aider à y parvenir, vous pourriez graduellement diminuer la durée du temps où vous êtes présent dans la chambre.

Si, pendant la nuit, votre enfant pleure intensément, il faut vérifier s'il est malade. Vous pouvez prendre sa température (voir Fièvre, page 422). Si la situation se répète, il est bon de discuter avec votre médecin de vos inquiétudes. Il pourra vous rassurer sur le bien-être physique de votre bébé et vous soutenir durant cette période plus difficile.

Si votre enfant n'a pas de problème de santé, vous pourriez revoir votre routine au coucher en vous assurant qu'elle favorise le sommeil. La routine devrait être reproduite assez fidèlement tous les soirs pour permettre à l'enfant de reconnaître les signes annonciateurs de la mise au lit.

Le sommeil entre 1 et 2 ans

Un enfant de 1 à 2 ans dort de 8 à 12 heures par nuit. En général, jusqu'à 18 mois, l'enfant a besoin de faire 2 siestes, l'une le matin et l'autre l'après-midi. Entre 18 mois et 2 ans, il peut n'avoir besoin que d'une seule sieste. Parfois, l'enfant est maussade au réveil. Soyez patient et attendez quelques minutes avant de reprendre les activités. N'oubliez pas que le besoin de sommeil varie d'un enfant à l'autre et qu'il diminue avec l'âge.

Problèmes au coucher

La période normale d'anxiété de séparation peut durer jusqu'à 18 mois et même au-delà. L'anxiété de séparation peut rendre la séparation au moment du coucher plus difficile.

Beaucoup d'enfants de 1 à 2 ans pleurent au moment du coucher. Maintenir la routine de sommeil avec une douce fermeté contribuera à rassurer votre enfant.

Terreurs nocturnes et cauchemars

Les terreurs nocturnes surviennent chez plusieurs enfants à partir de 1 an. L'enfant se met à crier et à pleurer. Pourtant, il semble dormir profondément. Si vos tentatives pour le consoler semblent inefficaces, ne vous inquiétez pas : il se calmera en quelques instants. Il n'est pas nécessaire de le réveiller ou d'intervenir, sauf si vous craignez qu'il se blesse dans son agitation.

S'il se réveille en panique et vous semble bien éveillé, il a sans doute fait un cauchemar. Votre présence rassurante peut alors être nécessaire pour lui permettre de se rendormir calmement.

Ne vous en faites pas : les problèmes de cauchemars ou de terreurs nocturnes disparaissent habituellement avec l'âge. Quelques livres proposent des trucs pour apprendre aux enfants plus âgés à y faire face.

Sommeil perturbé

Si votre enfant se réveille la nuit, les recommandations proposées pour les enfants de plus de 6 mois devraient être efficaces. Si vous avez du mal à mettre en place une routine de sommeil ou si, malgré la mise en place d'une routine de sommeil apaisante, les réveils nocturnes continuent et vous inquiètent, vous pourriez consulter un professionnel de la santé.

Le sommeil de votre enfant est perturbé si :

- les réveils nocturnes sont trop fréquents (plus de 2 fois par nuit);
- durent trop longtemps (plus de 20 minutes);
- requièrent la présence parentale;

- surviennent plus de 4 à 5 nuits sur 7; et
- durent depuis au moins 3 mois.

Dans ces situations, une aide personnalisée est utile. Des lectures sur le sujet ou la consultation d'un professionnel pourraient vous aider.

Prévention de la tête plate

Depuis que les pédiatres recommandent de coucher les nourrissons sur le dos seulement, les cas de mort subite ont diminué de 50 à 70%. Mais si l'enfant dort toujours dans la même position, il peut finir par avoir la « tête plate » (le terme médical de ce phénomène est plagiocéphalie positionnelle).

Les muscles du cou des bébés sont également faibles. C'est pourquoi les bébés ont tendance à tourner la tête sur le côté lorsqu'ils sont placés sur le dos. Les os de son crâne étant encore mous, la partie qui repose sur le matelas s'aplatit sous la pression. Un léger aplatissement disparaît de lui-même. Un aplatissement plus prononcé peut être permanent, mais il ne nuira ni au cerveau ni au développement de votre bébé. Pour prévenir cela, la Société canadienne de pédiatrie recommande de changer la position dans la couchette chaque jour :

- un jour, placez la tête de votre bébé à la tête de la couchette ;
- le lendemain, placez sa tête au pied de la couchette ;
- chaque jour, alternez l'orientation de votre bébé dans sa couchette ;
- assurez-vous qu'il regarde toujours vers la chambre et non vers le mur ;

Attention

Aucun objet suspendu ne doit être à la portée de l'enfant. Tout objet suspendu peut se coincer ou s'enrouler autour de l'enfant et l'étouffer.

- vous pouvez aussi installer un mobile du côté de la couchette orienté vers la porte de la chambre, pour inviter votre bébé à regarder dans cette direction.

Lorsque le bébé ne dort pas et qu'il est sous surveillance, il a besoin de se retrouver sur le ventre pour de courtes périodes tous les jours ; cela favorise son développement et évite la formation de zones plates sur la partie arrière du crâne.