

J'offre un bon sommeil à mon bébé

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

Pendant son sommeil, le cerveau de bébé fabrique de l'hormone de croissance et son système nerveux achève son développement. Un bon sommeil est donc garant d'une bonne croissance.

Combien de temps mon bébé doit-il dormir ?

Plus votre bébé est jeune, plus il a besoin de dormir. La durée du sommeil diminue au fur et à mesure de la croissance. Les nouveau-nés dorment environ 18 heures sur 24. A 1 an, bébé ne dort plus que 14 heures par période ou par cycle de 3 à 4 heures. Tous les bébés ne dorment pas le même nombre d'heures. Certains ont besoin de beaucoup dormir, d'autres moins, sans que cela nuise à leur développement.

Comment puis-je aider mon bébé à faire ses nuits ?

Le soir, couchez-le à heure régulière et instaurez des rituels d'endormissement : câlin, berceuse... La plupart des nouveau-nés réclament au moins un biberon ou une tétée nocturne. En dehors des besoins alimentaires, s'il se réveille au cours de la nuit, vous devez l'aider à se rendormir en ne répondant pas immédiatement à ses appels et parfois en le laissant pleurer. Dans la journée, évitez de fermer totalement les volets afin de l'aider à différencier progressivement le jour de la nuit. Jusqu'à 12 mois environ, les bébés font en général deux siestes par jour, ensuite, celle de l'après-midi suffit. Vers 4 mois, son temps de sommeil nocturne s'allonge, il « fait ses nuits ».

Comment dois-je coucher mon bébé ?

Choisissez un petit lit qui lui donnera une impression de sécurité. La meilleure position pour coucher votre bébé jusqu'à ce qu'il puisse se retourner tout seul est sur le côté ou sur le dos. La température de la chambre ne doit pas être trop élevée, 18° sont suffisants. Évitez les peluches et les oreillers dans le lit. Préférez le

pyjama chaud aux couvertures. Bannissez le tabac en présence de votre bébé, surtout dans la pièce où il dort. Aérez sa chambre régulièrement.

Dois-je le réveiller pour lui donner à manger ?

Il est inutile de réveiller un bébé qui dort sauf s'il est de petit poids et s'il a besoin d'être souvent nourri.

Que dois-je faire si mon bébé se réveille en pleine nuit?

La plupart des enfants recommencent à se réveiller la nuit aux environs de 9 mois, et ce, parfois, jusqu'à l'âge de 3 ans. Si votre bébé vous réveille systématiquement et, après avoir vérifié qu'il n'est pas malade, essayez de lui faire comprendre que vous avez besoin de repos et laissez-le dans sa chambre. Il doit apprendre progressivement à se passer de vous pour se rendormir.

Des conseils simples participent au bon sommeil de votre bébé : ni peluche ni oreiller dans le petit lit. Bébé sur le dos. Une pièce à 18 °, aérée régulièrement dans la journée

Les sirops pour dormir sont à proscrire, sauf cas exceptionnels chez des enfants plus grands et toujours sur avis médical. Si vous pensez que votre bébé a des problèmes de sommeil, consultez votre médecin qui vous indiquera des méthodes pour lui apprendre à se régulariser.



Des conseils simples participent au bon sommeil de votre bébé : ni peluche ni oreiller dans le petit lit. Bébé sur le dos. Une pièce à 18 °, aérée régulièrement dans la journée