

Je m'interroge à propos du sommeil de mon nourrisson

groupe médical pasteur

Adresse du site : www.docvadis.fr/groupe-medical-pasteur



Validé par
le Comité Scientifique Psychiatrie

La durée du sommeil, sa nature et sa répartition dans la journée évoluent énormément lors des premiers mois de la vie de votre enfant. Le sommeil du nourrisson étant très différent de celui des adultes, les parents ont souvent des craintes quant à la bonne qualité du sommeil de leur bébé.

Mon nouveau-né dort beaucoup : est-ce normal ?

Lors des premiers mois de sa vie, un bébé dort en moyenne 16 à 17 heures tout au long de la journée. Mais comme pour les adultes, il y a de « petits dormeurs » (14 heures de sommeil) et de « gros dormeurs » (jusqu'à 20 heures par jour).

Le sommeil participe au développement du cerveau de votre enfant. De plus, c'est pendant son sommeil que sont sécrétées plusieurs hormones impliquées dans sa croissance.

Mon bébé a un sommeil souvent agité : dois-je m'inquiéter ?

La nature même du sommeil du nourrisson est très différente de celle de l'adulte ou de l'enfant plus âgé. Le sommeil est découpé en cycle très courts, de l'ordre de 50 minutes, et chaque cycle comprend deux phases : un sommeil agité, durant lequel le bébé bouge et émet des sons, suivi d'un sommeil calme, durant lequel le bébé reste immobile et respire régulièrement.

Votre bébé peut enchaîner plusieurs cycles d'affilés et ainsi sommeiller durant quelques heures. En conclusion, un nourrisson qui s'agite très régulièrement durant son sommeil est tout à fait normal : il est en phase de sommeil agité, qui représente plus de la moitié du sommeil total à la naissance.

Que faire si mon bébé dort plus le jour que la nuit ?

Durant les premières semaines de sa vie, votre bébé n'a pas encore une horloge biologique réglée sur 24 heures. L'alternance du jour et de la nuit n'a donc aucune incidence sur la durée ou la nature de son sommeil. C'est en général entre un et quatre mois que cette périodicité jour/nuit se met en place, avec des éveils dans la journée qui s'allongent et un sommeil nocturne plus important.

Si le sommeil de votre bébé ne suit pas cette voie passé quatre mois, vous pouvez l'aider à établir son rythme en le couchant dans une pièce sombre la nuit et en le plaçant à la lumière le jour. Stimulez-le davantage durant la journée (jeux, paroles, etc.) et commencez également à mettre en place des heures de repas et de coucher régulières.

Est-il normal que mon bébé dorme de moins en moins ?

Le temps de sommeil sur 24 heures ne va cesser de diminuer jusqu'à l'adolescence. Un nouveau-né dort ainsi 16 à 17 heures en moyenne, un chiffre qui va progressivement descendre jusqu'à 14 heures vers 3-4 mois pour arriver à un sommeil de 8 à 12 heures par jour aux alentours d'un an. La répartition du sommeil au cours de la journée va également évoluer, avec des nuits plus longues et des siestes plus courtes et moins nombreuses (une à deux siestes par jour après un an).

Que faire lorsque mon bébé pleure la nuit ?

Durant les premiers mois de la vie, il est tout à fait normal que votre enfant se réveille plusieurs fois par nuit : la structure de son sommeil est encore en pleine évolution. Le réveil peut ne durer que quelques minutes et se faire dans le calme, mais parfois être plus long et se traduire par des pleurs.

Les premières semaines, la faim peut expliquer certains pleurs nocturnes et un biberon ou une tétée est alors nécessaire, mais aux alentours de 4-5 mois, un bébé ne doit plus se réveiller la nuit pour manger. Si vous répondez à chaque pleur par de la nourriture, il associera l'endormissement au biberon et n'arrivera plus à s'endormir seul.

N'accourez pas à chaque pleur de votre bébé : la plupart de ces éveils sont normaux et votre enfant se rendormira de lui-même. Les pleurs sont de plus

parfois le prélude à l'entrée en sommeil agité, aller le voir et le prendre dans vos bras empêchera son endormissement.

Mon enfant a du mal à s'endormir : que puis-je faire ?

A partir de six mois, votre enfant peut montrer des difficultés à aller se coucher : ce moment est parfois vécu comme une séparation et une angoisse. Vous pouvez faciliter l'endormissement en suivant quelques conseils :

- Mettez en place un rituel précis et immuable pour le coucher : toilette, lecture, extinction des lumières, câlin, etc.
- Le moment du coucher doit être calme et rassurant. Associez-y ses peluches, une chanson, une lumière basse. Évitez les batailles et les chatouilles.
- Respectez un horaire stable, avec des repas à heures fixes et un rituel du coucher quotidien.

Entre 0 et trois ans, les « insomnies » (terme délicat pour des nourrissons dont la structure du sommeil est très particulière) ont une cause médicale dans 15 à 20 % des cas. Il s'agit le plus souvent de reflux gastriques qui réveillent le bébé, mais ces réveils peuvent aussi être dus à la percée des dents ou à une otite. Si votre bébé pleure longtemps de façon inhabituelle, s'il régurgite à répétition, s'il ronfle ou transpire excessivement, parlez-en au médecin qui suit votre enfant.