FICHES-MEMO pour le sommeil des nouveau-nés (de 0 à 5 mois)

Anna Volosova,
consultante en sommeil des enfants

Les préconisations journalières : temps d'éveil et de sommeil, selon âge de l'enfant

L'âge	Temps d'éveil*	Nombre des siestes	Total durée des siestes, h	Durée de la nuit, h	Total du sommeil, h
0-1 mois	0:15-0:45	3-6	7-9	8-9	15-18
1 mois	0:45-1:00	3-6	7-9	8-9	15-18
2 mois	1:00-1:15	3-6	7-9	8-9	15-18
3 mois	1:15-1:30	3-5	4-6	9-10	13-16
4 mois	1:30-2:00	2-3	3-5	10-11	13-16
5 mois	2:00-2:15	2-3	3-4,5	10-12	13-16
6 mois	2:15-2:45	2-3	3-4	10-12	13-16
7 mois	2:45-3:00	2-3	3-3,5	10-12	13-15
8 mois	3:00-3:30	2-3	3-3,5	10-12	13-15
9 mois	3:00-3:30	2-3	2-3	10-12	12-15
10-12 mois	3:30-4:00	2	2-3	10-12	12-15
12-18 mois	4:00-4:30	1-2	1,5-3	10-12	12-15
2-3 ans	5:00-6:00	1	1,5-2	10-11	11-13



Pour les plus petits, ces chiffres du temps d'éveil sont à prendre en compte avant chaque sieste.
Chez un bébé, avant tout, il faut surveiller les signes de fatigue. Il faut éviter la sur-fatigue de bébé.



A partir de 5 mois, il faut retenir que :
- le temps d'éveil est plus court, entre le réveil et la sieste du matin, (il faudra tenir compte plutôt des signes de fatigue, jusqu'à 7 mois, ensuite, il faudra prendre en compte les créneaux biologiques pour les siestes)
- la durée du temps d'éveil, indiquée dans le tableau, concerne plutôt la période d'éveil confortable, entre la dernière sieste et le coucher. Il ne faut pas dépasser ces chiffres, afin d'éviter la sur-fatigue de l'enfant.

Le rythme du bébé de 0 à 3 mois

Anna Volosova,
consultante en sommeil des enfants

0 mois

Réveil 6h-10h

0:15 - 0:40 Temps d'éveil

Coucher 22h-00h

1 mois

Réveil 6h-8h

0:30-0:45 Temps d'éveil

Coucher 21h-22h

2 mois

Réveil 6h-8h

0:30-1:15 Temps d'éveil

Coucher 20h-22h

3 mois

Réveil 6h-8h

0:45-1:30 Temps d'éveil

Coucher 19h-21h

Le temps d'éveil est une période confortable, que votre bébé peut passer sans être fatigué

Réveil
6h30-7h30

Petit
déjeuner
7h30-8h

Début de
sieste
8h-9h

Fin
de sieste
9h30-10h

Goûter
10h-12h

Début de
sieste
12h-12h30

Coucher
18h-19h

Diner
17h-18h

Fin
de sieste
16h30-17h

Début
de sieste
15h-16h30

Déjeuner
14h0-15h

Fin
de sieste
13h30-14h

bébé au pays du sommeil
conseil en sommeil

Anna Volosova,
consultante en sommeil des enfants

Le rythme du bébé de 4 à 6 mois



Nombre des siestes
3-6

Temps d'éveil max
00:15 - 1:15

La durée de toutes les siestes:

7-9 heures

Le rythme de l'enfant de 0 à 2 mois

La durée totale du sommeil de nuit

8-9 heures



La durée continue du sommeil de nuit:
4-6 heures

Nombre de repas de nuit
3-4

Nombre des siestes
3-5





Temps d'éveil max
1h - 2h

La durée de toutes les siestes:

4-5 heures

Le rythme de l'enfant de 2 à 4 mois

La durée totale du sommeil de nuit

9-10 heures



La durée continue du sommeil de nuit:
6-8 heures



Nombre de repas de nuit
3-4

Nombre des siestes
2-3



Temps d'éveil max
2h - 2:45h

La durée de toutes les siestes:

3-4 heures

Le rythme de l'enfant de 4 à 6 mois

La durée totale du sommeil de nuit

10-12 heures



La durée continue du sommeil de nuit:
6-10 heures

Nombre de repas de nuit
1-3

La sécurité du sommeil de 0 mois à 1 an

Pour le sommeil, il faut toujours coucher le bébé sur le dos (sauf impératif pédiatrique)

Couchez le bébé dans son propre lit ou dans son propre espace (lit accolé)

...sur une surface ferme et libre de tout objet souple et sans les positionneurs

Sont autorisé dans le lit : le doudou plat, de petite taille, et la tétine, sans collier ou chaîne.

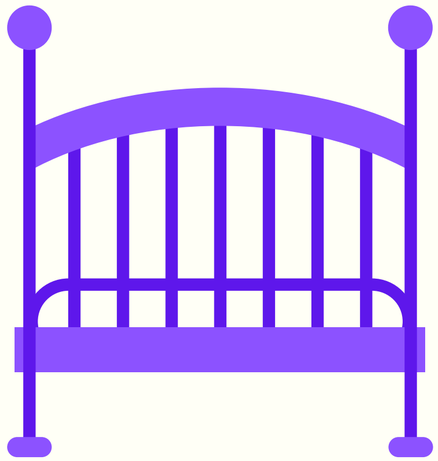
Le matelas doit être rigide et correspondre aux dimmensions du lit

Le drap housse doit être de taille adaptée.

La gigoteuse-adaptée à la taille du bébé; Un pyjama à manches longues, adapté à la température de la chambre.

Proposez au bébé une tétine pour dormir

Faites lui passer assez du temps sur le ventre, lors de son éveil



Le partage de chambre :

avant les 6 mois, les études montrent que le partage de chambre avec le bébé est un facteur protecteur de la mort subite du nourrisson ; il est possible d'accoler le berceau au lit parental pour les premiers mois.

Pas d'objets dangereux à côté de l'enfant : lampe, rallonges, prises, etc. Assurez-vous que la veilleuse et le mobile sont fixés parfaitement et ne présentent pas de risque pour l'enfant

Dans le lit: ni tour du lit, ni oreiller, ni couverture, ni peluches

.

L'espace entre les barreaux ne doit pas excéder 6 cm.

Le co-sleeping est déconseillé en France, comme dans plusieurs autres pays

Ne fumez pas près du bébé

Source: L'Académie américaine de pédiatrie www.aappolicy.org

Le temps sur le ventre lors d'une période d"éveil (toujours sous votre surveillance)

10 minutes sur le ventre par jour - c'est l'idéal, mais si votre bébé n’arrive pas, commencez par **30 secondes**, mais plus fréquemment.

Un bon moyen d'amuser le bébé, c'est de se poser devant lui, à son niveau, et de **faire des grimaces** rigolotes, de chanter, de l’imiter.

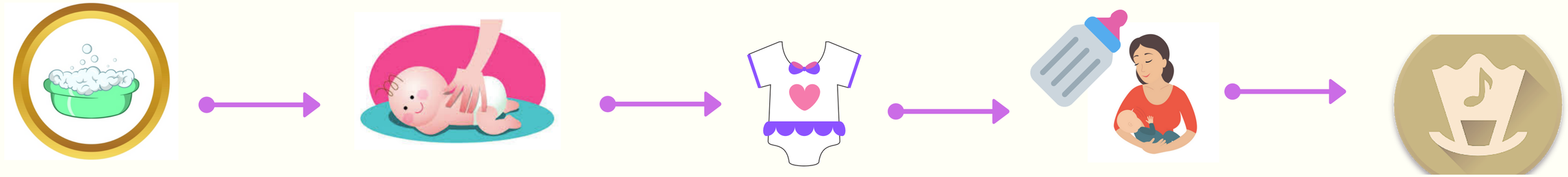
Utilisez **le miroir** posé devant lui, il va adorer de grimacer avec soi-même



De temps en temps, vous pouvez le poser **sur votre ventre**, quand vous êtes allongé(e) sur le sol.

C’est assez difficile pour le bébé !
Essayez de rendre cette activité distractive!
Si vous avez tout essayé pour le tenir sur le ventre, mais il est énervé, retournez-le doucement d’un coté sur le dos.

Instaurer le petit rituel du soir: une bonne habitude dès les premiers jours



Bain | **Massage doux** | **Changement de couche et du pyjama** | **Tétée ou biberon** | **Berceuse lors de la tétée ou du biberon**

Durée : environ 20-30 minutes ; dans la chambre de votre bébé ou la votre ; avec une lumière tamisée

Observez votre bébé lors du rituel, pour noter ce qu'il aime et qui l'apaise, mais aussi, ce que le dérange et l'irrite, malgré vos efforts (le bain, par exemple)

Le secret de la réussite du rituel, est dans **sa répétition** quotidienne. Avec le temps, vous allez ajouter des éléments dans votre rituel, mais il accompagnera toujours votre bébé pendant les années à venir.

Finissez le rituel toujours par la **même phrase**, par exemple, « **Bonne nuit, je t'aime** »

L'environnement propice pour un bon sommeil



Emmaillotement

Efficace contre le réflexe de Moro

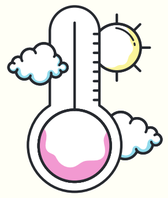
Utilisez-le jusqu'à ce que le bébé commence à se retourner



Bruit blanc

Volume-jusqu'à 50 decibels,
Placez-le à 1,5 mètres de la tête du bébé,

Laissez-le fonctionner toute la nuit



Température dans la chambre

Température confortable dans la chambre (19-20 C)

Humidité (40-60%)



Tenue confortable

Habillez le bébé selon la saison, pour qu'il n'ai ni trop chaud, ni trop froid



Lumières tamisées

Tamisez la chambre lors de siestes (surtout à partir du 3e mois, ou si le bébé n'arrive pas à s'endormir)

Assurez l'obscurité pendant la nuit

Les techniques apaisantes pour aider le bébé à s'endormir

Temps d'éveil



1 heure

A cet âge, le bébé peut passer confortablement environ **1 heure** après la fin de la dernière sieste.



Commencez à surveiller son état et à l'apparition des premières **signes de fatigue:**

- Bébé commence à tirer son oreille
- Bébé baille
- Son regard deviens vide

... couchez-le.



Les pleurs et les difficulté au coucher, souvent sont les signes de la sur-fatigue du bébé.



Si vous passez 30 minutes et plus, pour apaiser le bébé et il est toujours agité, essayez de **l'emmailloter**



Allumer le **bruit blanc** et posez le bébé dans une chambre avec **les lumières tamisées.**



Si le bébé est toujours trop agité, malgré tous vos tentatives de le coucher, n'hésitez pas à utiliser la **poussette** et/ou le **porte-bébé/l'écharpe à porter**



Tenez le bébé sur **le côté, de préférence gauche**, dans vos bras ou sur vos genoux, et émettez un son **«ch-ch...»** doux et rythmé pour lui rappeler votre rythme cardiaque in utero



Offrez-lui une **tétine** pour l'apaiser, si vous allaitez, attendez 4 à 6 semaines, avant de la lui proposer.

Ne proposez pas la tétine chaque fois que bébé la recrache, car le bébé cherche à communiquer avec vous, apprenez à différencier ses cris = demandes de ses pleurs.

Vous pouvez choisir de ne pas utiliser de tétine, pendant les périodes d'éveil du bébé.