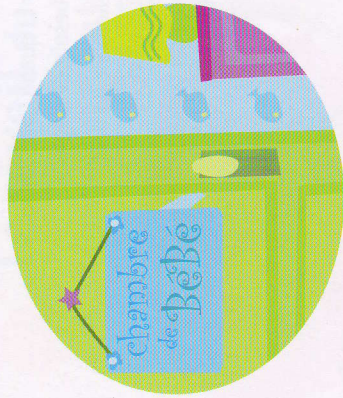


DES QUESTIONS

que vous vous posez peut-être sur le sommeil de votre enfant

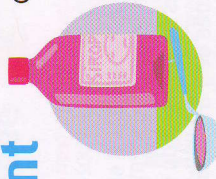


Chambre, à part ou commune ?

Faire dormir l'enfant dans la chambre des parents (mais pas dans leur lit) peut être pratique jusqu'à 6 mois, surtout pour les mamans qui allaitent. Puis chacun doit, si possible, retrouver son espace.

À partir de 6 mois, votre rôle est de lui apprendre à s'endormir seul. ★

Le médicament pour dormir, à interdire absolument ?



Contre-indiqué avant 1 an, il est souvent inutile et inefficace chez l'enfant plus grand et doit, dans tous les cas, n'être utilisé qu'exceptionnellement sur des périodes brèves (moins de dix jours) et sur prescription médicale. ★

Faut-il le coucher à heure fixe ?



La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour l'équilibre de votre enfant. Déterminez son heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher, en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la journée. Il est possible de maintenir des horaires réguliers, sans variations trop importantes, tout en conservant une certaine flexibilité les soirs de fête, de réunions familiales, etc. ★

Pouce, tétine... ou pas ?

Sucer son pouce est un comportement d'autosatisfaction qui permet à l'enfant de s'apaiser. Cette pratique facilite la transition de la veille au sommeil. De plus, s'il souffre de régurgitations, le fait de téter et de saliver limitera l'irritation de son cesophage et le soulagera. Laissez-le faire ! La tétine a le même rôle et peut être proposée au moment de l'endormissement jusqu'à 6 mois. À partir de cet âge, aidez votre enfant à s'en passer ou à la gérer seul. ★



La sieste, peut-elle l'empêcher de s'endormir le soir ?

Oui, si elle est trop tardive et trop longue ; mais une sieste faite par un enfant qui en a besoin, en tout début d'après-midi, et qui ne se prolonge pas trop, a un effet bénéfique sur son humeur et son comportement. Elle évite un état d'irritabilité ou une fatigue excessive en fin d'après-midi qui peut amener une opposition au coucher. Elle lui permettra de s'endormir, parfois un peu plus tard, mais plus calmement le soir. ★



Votre bébé pleure... que faire ?

Attendez un peu. Certains éveils, tout à fait normaux, peuvent se manifester ainsi. Le bébé se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, assurez-vous qu'il n'a pas d'inconfort et qu'il peut se rendormir par lui-même. Évitez de le sortir de son berceau.

Entre 3 et 6 mois, un enfant n'a plus besoin de nourriture la nuit et il doit s'habituer à ne plus être alimenté pendant ce temps. Vous devez éviter de répondre systématiquement à ses appels nocturnes par des interventions alimentaires, sauf indication médicale. ★

Il crie la nuit... faut-il le réveiller ?

Votre enfant peut avoir des terreurs nocturnes ou faire des cauchemars. Les terreurs surviennent en première partie de nuit et peuvent être impressionnantes : l'enfant hurle, transpire, a l'air terrorisé. Il n'est pas réveillé. Ne le réveillez pas, intervenez le moins possible. Si un cauchemar le réveille, c'est en seconde partie de nuit.

Parfaitement conscient mais très apeuré, l'enfant est alors capable de raconter son cauchemar. Rassurez-le, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme et laissez-le se rendormir seul. ★

