

Le sommeil du nourrisson

« **Dormir comme un bébé** » ...Jolie expression à propos du sommeil idéal mais, pour un bébé, dormir n'est pas en réalité synonyme de calme et de repos de son organisme. Bien au contraire, une importante partie de sa construction physique et psychique se déroule pendant le sommeil. Corps et esprit sont alors soumis à une intense stimulation tous azimuts. A nous, parents, de faire que ce sommeil, si important pour lui, bénéficie des meilleures conditions possibles

Le sommeil se modifie rapidement au cours des premiers mois. Le fœtus dort dans le ventre de la mère, presque sans arrêt jusqu'à la fin de la grossesse. Il a une période active entre 21h et minuit, alors plus perceptible par la mère. **Le nouveau-né** dort en moyenne de 16 à 20 heures par jour de façon morcelée en périodes de 3 à 4 heures, indépendamment du rythme jour/nuit. **A 6 mois**, la durée quotidienne est de 12 à 15 heures. Les cycles de sommeil alternent des phases de sommeil calme et agité (périodes de rêve) d'une durée de 60 minutes (90 minutes chez l'adulte) Les périodes de sommeil s'allongent au fil des jours passant de 4 à 6, voir 9 heures d'affilée au neuvième mois. Cette répartition du sommeil est liée à la maturation du système nerveux et aux rythmes extérieurs (repas, jeux, promenade, présence des parents,...) Le bébé reconnaît l'alternance jour/nuit vers l'âge d'un mois et le nombre de siestes en journée diminue rapidement au profit de l'allongement de la nuit. Le sommeil agité (période de rêve) représente 50 à 60% du temps de sommeil. Le bébé présente alors des mouvements des yeux et des doigts, de petits soubresauts et des mimiques faciales très expressives (joie, dégoût, tristesse, colère, ...) Il s'agit d'une période de construction et de maturation cérébrale majeure associée à la sécrétion des hormones nécessaires à sa croissance.

Les perturbations du sommeil chez le nourrisson. Chaque nourrisson dort à son rythme. Il fait généralement ses nuits vers 9 mois, c'est à dire qu'il dort alors de minuit à 5 heures. De nombreux facteurs peuvent perturber le sommeil du nourrisson. Les coliques sont bénignes signifiant la maturation de son tube digestif ; certains vaccins peuvent donner un peu de fièvre et d'irritabilité ; le rhume, simple incident chez le plus grand, gêne énormément le bébé. Le recours au paracétamol peut améliorer le sommeil diminuant la douleur et la température ; en cas de nez bouché quelques gouttes de sérum physiologique avant le coucher l'aideront à dormir. Le sommeil naturel est primordial pour le développement physique et psychique du nourrisson. Le recours à une quelconque médication est à éviter afin de ne pas l'habituer à l'usage de médicaments, y compris les infusions de plantes ou l'homéopathie par exemple.

Quelques conseils pour le sommeil de bébé

- Chambre calme, obscure, aérée, d'une température moyenne de 19 à 20°, naturellement humidifiée (faire sécher du linge dans la chambre en période de chauffage par exemple)
- Une fois passé le temps de l'endormissement en fin de tétée, le coucher dans son lit et dans sa chambre, différente de celle des parents. Il prendra ainsi connaissance de son environnement, s'endormira plus facilement et lors des éveils nocturnes, il se sentira en sécurité, se rendormant aisément. L'endormissement dans les bras ou dans le lit des parents est à éviter Une veilleuse n'est pas nécessaire mais peut rassurer les parents.

- Un matelas ferme, pas d'oreiller, pas de couette mais idéalement une grenouillère qui
- évite de s'enfouir sous les draps ou les couvertures. Un lit rassurant est de taille adaptée au bébé afin qu'il puisse en toucher les bords. Les barreaux empêchent les chutes et ne sont pas perçus par le bébé comme une prison. Il est impératif de le coucher sur le dos et non sur le ventre, une des causes probables de la mort subite du nouveau-né.
- Ne pas trop le couvrir, le bébé souffrant plus de la chaleur que du froid ressenti par les parents, notamment en cas de rhume. Autant un doudou de taille raisonnable, au toucher et à l'aspect chaleureux est utile, autant les mobiles et les boîtes à musique, sources d'hyperstimulation visuelle ou auditive, sont à limiter.
- Les pleurs du soir ne sont pas des manifestations de faim ou de douleurs à la séparation mais une façon de se détendre. Eviter l'agitation, le bruit, les trop fortes stimulations des proches
- Bien l'hydrater notamment en période de chauffage ou de grandes chaleurs. Eviter de le laisser s'endormir avec un biberon d'eau sucrée ou de lait car il y a risque de caries dentaires, de fausses routes et d'accident avec un biberon au contact d'un enfant endormi. La tétine, remplaçant le suçage du pouce, n'est pas une obligation et pose le problème de l'hygiène et de sa fréquente perte dans le lit. Ne pas réveiller le nourrisson pour lui donner le sein ou le biberon
- Éviter de prendre bébé dans le lit parental au moindre pleur ou réveil de courte durée. L'éveil est fréquent entre deux cycles et il se rendormira le plus souvent en moins d'une demi-heure après quelques gazouillis.

Points clefs

Le sommeil est une fonction naturelle. Autant apprendre au nourrisson à dormir quand il en ressent le besoin. Le recours aux médicaments aussi anodins soient-ils est à éviter afin de ne pas banaliser l'usage de somnifères, y compris les infusions de plantes ou l'homéopathie par exemple