



Le sommeil de bébé

Ce qui est intéressant et qu'il faut savoir pour une « bonne nuit » !



Ici aussi, chaque enfant est différent !

Il y en a qui au cours des 6 premiers mois, ne se réveillent que pour manger, d'autres ont, dès la 3ème semaine, des phases d'éveil considérablement longues, lors desquelles ils désirent participer « activement » à la vie de famille. De plus, chaque enfant vient au monde avec un rythme de sommeil et d'éveil tout à fait individuel, que sa maman connaît peut-être déjà de la grossesse. Comme le montre l'expérience, votre bébé conservera ce rythme au cours des premiers jours et semaines. S'il se distingue très nettement de vos habitudes, nous vous conseillons d'aider tout doucement votre enfant à faire la différence entre le sommeil de jour et celui de nuit. Dans ce cas, l'expérience a montré qu'il est bon d'éteindre par principe les lumières dans sa chambre la nuit, de le vêtir confortablement et de lui préparer un lit particulièrement

douillet. S'il se réveille la nuit parce qu'il a faim, donnez-lui simplement à boire, sans jouer avec lui, lui parler fort ou allumer la lumière. La nuit, le changement de couche si tant est qu'il soit nécessaire – doit aussi avoir lieu rapidement et très calmement, car trop d'air frais sur son petit derrière peut le rendre très alerte. Mais ce n'est pas toujours la faim qui réveille un enfant la nuit. Souvent, ils ont un sommeil agité, gigotent, commencent à papoter et se comportent comme s'ils étaient éveillés. Les parents inquiets qui sortent aussitôt leur enfant du lit, le réveillent alors complètement et ont bien du mal à remettre leur petit chéri au lit.

Le petit lit de bébé

Les nourrissons dorment quand et où ils en ont envie, dans les positions apparemment les plus inconfortables et par le plus grand des vacarmes. Mais en grandissant, cela change. Votre enfant a maintenant besoin d'un petit nid douillet, dans lequel il se sent parfaitement bien et en sécurité. Une fois recouvert d'une couverture de laine ou d'un léger duvet et vêtu d'un pyjama agréable au contact de la peau, le « marchand de sable » peut bientôt passer. Au cas où votre bébé ait plus de mal à s'endormir, voilà quelques conseils qui peuvent être utiles.





Notre conseil

Quelques « tours de magie »

- *Enveloppez étroitement votre bébé dans une couette et allongez-le de manière à ce que sa petite tête touche le protège-tête du lit. Il se sentira ainsi en sécurité.*
- *Mettez une bouillotte dans son lit une demi-heure avant de le coucher.*
- *Veillez surtout chez les nourrissons à ce que leur chambre ait une température constante de 16-18°C.*
- *Avant qu'il ne s'endorme, dorez-le en lui chantant ou en lui racontant quelque chose ou bien faites-lui des câlins.*
- *Dans beaucoup de familles, la boîte à musique et la veilleuse se sont révélées très efficaces. Pour beaucoup d'enfants, une peluche fait aussi partie de ce rite.*
- *Faites de l'heure du coucher un rite de tous les soirs, dont vous ne devez pas non plus dévier, même si vous êtes en voyage avec votre enfant et que vous passez la nuit chez les grands-parents ou chez des amis. Ne mettez pas votre enfant brusquement au lit, mais trouvez une suite agréable pour tous, composée de jeux, bain, chansons/histoires et « bonne nuit ». Restez ensuite encore un peu avec lui dans la pièce, pour qu'il ne se sente pas délaissé.*
- *Ne laissez jamais votre enfant crier dans son lit. Allez-le voir, mais ne le sortez pas immédiatement du lit. Souvent, lui parler ou le caresser tendrement suffit.*

