

L'heure du coucher

Time for bed

Tout comme les adultes, les enfants ont besoin de sommeil. Lorsqu'ils ne dorment pas bien, ils peuvent se sentir malheureux ou frustrés. Ils peuvent pleurer beaucoup et rien ne semble pouvoir les satisfaire longtemps. Dormir suffisamment peut également être une source de préoccupation pour les parents et aidants.

Comment puis-je faire dormir mon bébé?

Au cours du premier mois, votre bébé peut dormir 18 heures sur 24, puis 12 à 16 heures par jour pendant la première année. Au cours des premiers mois, la plupart des bébés se réveillent plusieurs fois la nuit pour se nourrir.

L'allaitement peut être un excellent moyen de rendormir votre nouveau bébé. Gardez la chambre sombre et calme. Ne stimulez pas votre bébé en essayant de jouer avec lui avant de le remettre dans son lit. Vous pouvez envisager de changer la couche de votre bébé ou de lui faire faire son rot pendant la tétée s'il s'endort avant que vous ayez terminé de la tétée. Veiller à ce que votre bébé fasse suffisamment de siestes pendant la journée peut également l'aider à bien dormir la nuit.

Vers 6 mois, les habitudes de sommeil de votre bébé vont changer. Il commencera chaque nuit par quelques heures de sommeil très profond, suivies de plusieurs heures de sommeil plus léger. Pendant le sommeil léger, il peut se réveiller partiellement plusieurs fois. À cet âge, il s'est suffisamment développé pour commencer à apprendre à s'endormir tout seul. Cela pourrait vous aider tous les deux à passer des nuits plus reposantes. Pour apprendre à votre bébé à s'endormir tout seul, vous pouvez envisager d'essayer de faire certaines des choses suivantes:

- Allaiter-le ou offrez-lui le biberon au début de la routine du coucher
- Bercez-le ou chantez-lui une chanson avant de le mettre au lit

- Veillez à ce que la chambre soit calme et sombre
- Caressez-le ou tenez-lui la main pendant qu'il est couché dans son berceau; faites-le de moins en moins à mesure qu'il apprend à s'endormir seul, sans que vous soyez présent dans la chambre
- Soyez constant(e); suivez la même routine pour les siestes et la nuit

Comment puis-je faire dormir mon jeune enfant?

De nombreux enfants de 1 à 3 ans se réveillent la nuit au moins une fois par semaine. Le réveil nocturne atteint un maximum entre 18 mois et 2 ans, puis diminue avec le temps.

De 1 à 3 ans, les enfants découvrent et commencent à exprimer leur indépendance. Comme ils veulent prendre leurs propres décisions, il peut être difficile de les convaincre de faire la sieste et de se coucher. Nous savons que les bébés et les enfants réagissent généralement bien aux routines structurées de l'heure du coucher tout en étant autorisés à prendre certaines décisions. Pensez à établir une routine qui vous convienne, à vous et à votre enfant. Elle peut aider à le calmer, suffisamment pour qu'il puisse dormir.

Comment aider mon jeune enfant à adopter une bonne routine et de saines habitudes de sommeil?

Les enfants évoluent bien avec un horaire familial. En ayant une journée prévisible et une routine à l'heure du coucher, vous aiderez votre enfant à bien dormir. Voici quelques conseils sur la manière dont vous pouvez l'aider:

- Établissez un horaire quotidien comprenant des heures régulières pour les siestes, les collations et les repas, et le début de la routine du coucher
- Faites savoir à votre enfant quand la routine du coucher va commencer. Par exemple : «Après

avoir rangé tes jouets, nous allons nous préparer au dodo»

- Ralentissez les activités au moment du coucher
- Évitez les écrans avant le coucher, car ils sont stimulants et non reposants
- Donnez à votre enfant quelques choix au moment du coucher. Comme, par exemple, l'histoire qu'il souhaiterait entendre ou le pyjama qu'il veut porter
- Faites de l'heure du coucher un moment privilégié et parlez de la journée pendant quelques instants
- Faites-vous des câlins, inventez une histoire sur sa journée et demandez-lui des idées ou des commentaires. Par exemple : « Jacques s'est réveillé tôt ce matin et la première chose qu'il a faite a été de grimper dans le lit avec son papa. Puis il est allé déjeuner. Qu'est-ce qu'il a mangé? » Les jeunes enfants adorent les histoires dont ils sont le personnage principal
- Chantez votre chanson préférée ou lisez une histoire à l'heure du coucher
- Aidez votre enfant à apprendre à s'endormir seul en le mettant au lit lorsqu'il s'endort, mais qu'il est encore éveillé
- Gardez l'espace de sommeil calme et surveillez-le régulièrement jusqu'à ce qu'il s'endorme
- Répétez la phrase : « C'est maintenant l'heure du dodo » pendant que vous le bercez

Si votre enfant ne s'endort pas ou se réveille pendant la nuit, répétez la dernière étape de la routine du coucher. Par exemple, chantez une chanson pendant que vous le serrez dans vos bras ou le câlinez, puis répétez la phrase : « Maintenant, c'est l'heure du dodo ».

La plupart des familles trouvent qu'une routine agréable à l'heure du coucher combine ce dont l'enfant et les parents ou aidants ont tous deux besoin. Une routine établie à l'heure du coucher permet également à d'autres personnes de le mettre au lit plus facilement.

Comment m'assurer que mon enfant est en sécurité lorsqu'il dort?

Créer un environnement sécuritaire pour le sommeil de votre bébé réduira le risque de blessures et de décès pendant son sommeil, dont le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Pour en savoir plus sur la manière de rendre, en tout temps, le sommeil aussi sécuritaire que possible pour votre bébé, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#).

Pour les renseignements sur le sommeil sécuritaire adressés aux parents et aux aidants, consultez les ressources provinciales [Safer Sleep for My Baby \(Un sommeil plus sécuritaire pour mon bébé\)](#) (PDF, 2.04 MB) et [Honouring Our Babies \(Rendre hommage à nos bébés\)](#).

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus sur le développement de l'enfant, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes:

- [HealthLinkBC Fiche n° 92a Votre enfant et le jeu : de la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC Fiche n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC Fiche n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d Apprentissage de la propreté](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.