Le sommeil et votre enfant

De saines habitudes de sommeil sont aussi importantes qu'une saine alimentation pour le développement de votre enfant.

Les habitudes de sommeil typiques chez les bébés et les enfants

Mois	6 à 12	12	12 à 18	24	36
	De 12 à 16 heures au total, les siestes comprises. 2 siestes (en avant-midi et en après-midi) de 1 à 2 heures chacune.	14 heures au total, les siestes comprises.	De 11 à 14 heures au total. Pas de sieste en avant-midi. Une sieste plus longue en après-midi.	De 11 à 14 heures au total. Une sieste de 1 à 2 heures en après-midi.	12 heures la nuit. Une courte sieste (1 heure ou moins).

LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'enfants continuent à faire une sieste en avant-midi (en plus de la sieste de l'après-midi) jusqu'à l'âge de 18 mois ou plus encore.

À ESSAYER

Si votre enfant éprouve de la difficulté à s'endormir ou s'il ne dort pas bien, consignez-le dans un journal du sommeil. Pendant quelques semaines, écrivez les moments où il dort et la durée de son sommeil. Notez si vous observez certaines tendances puis apportez quelques changements au moment des siestes ou aux routines. Procédez aux changements de façon graduelle – pas plus de 5 à 10 minutes tous les deux jours.

COMMENT FAIRE

Mettre en place de bonnes habitudes de sommeil

Les bébés et les enfants s'épanouissent lorsqu'on met en place des routines – celles entourant le sommeil sont particulièrement importantes.

- ✔ Respectez les routines pendant le jour, y compris des heures de repas et de collations régulières.
- ✔ Respectez l'horaire des siestes et de l'heure du coucher du soir, même les fins de semaine.
- ✔ Faites en sorte que votre enfant pratique beaucoup d'activités physiques dans la journée, mais pas juste avant de se coucher.
- ✔ Mettez en place une routine du coucher, y compris un bain, un moment de lecture et un moment calme pour les câlins de 20 minutes ou moins.
- ✔ Assurez-vous que l'endroit où il dort soit tranquille.
- ✘ Ne donnez pas à votre enfant d'aliments ou de boissons contenant de la caféine, comme du chocolat ou des boissons gazeuses.
- ✘ Prenez garde au temps passé devant les écrans pendant le jour (consultez Le temps passé devant les écrans), et éteignez-les bien avant l'heure du coucher.

S'endormir par lui-même

Votre enfant s'est peut-être habitué à être allaité au sein ou à la poitrine ou bercé pour s'endormir lorsqu'il était bébé. Mais en apprenant à s'endormir par lui-même, il sera capable de se rendormir tout seul lorsqu'il se réveillera partiellement pendant la nuit.

Essayez :

- ✔ de le nourrir un peu plus tôt pendant la routine du coucher (environ 15 minutes avant de le mettre au lit) afin qu'il n'associe pas le fait d'être nourri avec le sommeil;
- ✔ de mettre en place une routine du coucher qui comprend une chanson ou la lecture d'une histoire;
- ✔ de le mettre au lit pendant qu'il est réveillé, de le caresser doucement jusqu'à ce qu'il se calme, puis de lui souhaiter une bonne nuit et le laisser seul;
- ✔ de vous asseoir sur une chaise à côté du lit avec votre main sur lui s'il a de la difficulté à se calmer et éloigner la chaise un peu plus chaque nuit;
- ✔ d'utiliser une veilleuse dans un coin ou d'allumer une lampe à l'extérieur de sa chambre s'il n'aime pas l'obscurité.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque notre fille était bébé, nous avons commencé à lui faire la lecture juste avant de la mettre au lit. Cela l'aidait à se relaxer et à comprendre qu'il était temps de dormir. Lorsqu'elle était enfant, elle voulait toujours une histoire, alors c'était ce qui la faisait aller au lit. Maintenant qu'elle a 12 ans, elle aime lire par elle-même. Mais elle aime toujours ces moments intimes et tranquilles passés avec l'un d'entre nous.

Se réveiller la nuit

Votre enfant pourrait se réveiller la nuit s'il a trop froid ou trop chaud, s'il est mouillé, s'il a faim, s'il fait ses dents, s'il est malade – ou pour aucune raison. Vous pouvez l'aider à apprendre à se rendormir de lui-même en :

- laissant la lumière éteinte lorsque vous le nourrissez ou que vous le changez pendant la nuit;
- ne faisant pas de la nuit un moment pour lui parler ou pour jouer avec lui;
- écourtant graduellement la durée des tétées pendant la nuit afin qu'il ne soit pas complètement réveillé.

S'il pleure sans raison particulière, vous pouvez lui apprendre à se calmer de lui-même :

1. en allant le voir, mais en ne le prenant pas.
2. en le remettant calmement au lit et en lui disant qu'il est le temps de dormir.
3. en sortant de la chambre.
4. en répétant ces étapes jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Vous pouvez choisir d'attendre un court instant – 2 ou 3 minutes – après qu'il se soit mis à pleurer avant d'aller le voir. Si cela est votre choix, vous pouvez lentement augmenter, sur une période de plusieurs jours, la durée que vous le laissez pleurer avant d'aller le voir. Mais allez toujours vérifier immédiatement s'il semble très perturbé, car il pourrait être malade ou blessé.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant s'endort à un endroit autre que dans son lit, il est plus susceptible de se réveiller pendant la nuit.

À ESSAYER

Si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un infirmier de la santé publique. Il peuvent dépister tous les problèmes qui peuvent causer les troubles de sommeil de votre enfant.



MODELEZ SON CERVEAU

Offrez des choix à votre enfant au moment du coucher, comme l'histoire qu'il souhaiterait entendre ou le pyjama qu'il veut porter.



DANGER

Si votre enfant a moins de 12 mois, couchez-le toujours sur son dos afin de diminuer les risques du Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Pour des lits de bébé plus sécuritaires

Assurez-vous que :

- que le lit de bébé est approuvé par Santé Canada (demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous n'êtes pas certain);
- que le matelas est positionné à son plus bas si votre enfant est capable de s'asseoir;
- qu'il n'y a aucun objet sur lequel il pourrait grimper pour tomber du lit;
- qu'il n'y a aucun mobile ou autre objet suspendu pouvant risquer de l'étrangler.

Consultez *Donner toutes les chances à son bébé* pour de plus amples renseignements sur le sommeil sécuritaire de votre bébé de 6 mois.

Pour des lits plus sécuritaires

Si votre enfant essaie de grimper pour sortir de son lit de bébé – ou s'il mesure près d'un mètre (3 pieds) – il est temps de le transférer dans un lit. Assurez-vous que le lit de votre enfant :

- est de conception simple;
- n'a pas d'espace entre le matelas et la tête de lit ou les murs;
- a la tête de lit (et non le côté du lit) contre le mur;
- est près du sol;
- a un tapis ou une couverture qui recouvre le sol au cas où il tomberait du lit;
- a des ridelles de sécurité sur tous les côtés;
- est le lit du bas s'il dort dans un lit superposé;
- n'est pas contre une fenêtre, si possible, et que toutes les fenêtres de la chambre portent des verrous de sécurité.

DANGER

Les barrières de lit portables peuvent piéger un enfant. Ne les utilisez pas si votre enfant a moins de 2 ans.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous avez plus d'un bébé, il est plus sécuritaire que chacun ait son propre espace pour dormir. S'ils partagent le même lit de bébé, placez-les tête à tête et non pas l'un à côté de l'autre.

Le partage de lit

Qu'est-ce que le partage de lit?

Dormir avec votre enfant dans le même lit.

Lorsque votre enfant est âgé de 6 mois à 1 an, la place la plus sécuritaire pour dormir est dans son propre lit de bébé approuvé par Santé Canada. Mais beaucoup de familles préfèrent partager le lit avec leur enfant pour des raisons culturelles ou personnelles. Et certaines finissent par partager un lit, même si elles ne l'avaient pas prévu.

Consultez votre fournisseur de soins de santé sur la manière de trouver un équilibre entre ce que souhaite votre famille et les risques de partager le lit avec votre enfant. Et si vous choisissez de partager un lit, faites-le de manière aussi sécuritaire que possible. Assurez-vous que :

- ❑ votre bébé est placé loin des oreillers, des couvertures et des couettes;
- ❑ votre bébé est couché sur le dos;
- ❑ il n'est pas emmailloté;
- ❑ le matelas est posé sur le sol afin de réduire les risques de chute;
- ❑ le matelas est ferme (pas de lits d'eau, de matelas à plateau-coussin, de matelas pneumatiques ou de couettes en plumes);
- ❑ l'enfant est placé sur le côté extérieur du lit, pas entre les adultes;
- ❑ il y a de l'espace autour du lit pour que l'enfant ne reste pas pris entre le matelas et le mur ou une table de chevet;
- ❑ les adultes présents dans le lit savent que l'enfant s'y trouve et qu'ils se sentent à l'aise avec la situation;
- ❑ les personnes aux cheveux longs les ont attachés afin qu'ils ne s'enroulent pas autour du cou de l'enfant;
- ❑ aucun enfant plus âgé ni aucun animal domestique ne soit présent dans le lit.

DANGER

Ne partagez jamais un lit si :

- votre bébé était prématuré ou s'il pesait moins de 2,5 kg (5,5 lb) à la naissance, ou
- si vous ou votre ou vos partenaires :
  - fumez ou si vous avez fumé pendant la grossesse;
  - avez consommé des substances qui pourraient vous faire dormir plus profondément, comme de l'alcool, des médicaments, du cannabis ou d'autres substances psychoactives.

Assurez-vous qu'il y a un autre adulte pour veiller sur votre enfant si vous consommez de l'alcool ou d'autres substances psychoactives.

La mort du nourrisson pendant son sommeil

La mort du nourrisson pendant son sommeil peut survenir par accident (habituellement lorsqu'un enfant est emmailloté ou qu'il suffoque) ou par le **Syndrome de mort subite du nourrisson** (SMSN ou « mort au berceau ») – le décès inexpliqué d'un enfant en santé pendant son sommeil. Diminuez les risques en :

- couchant votre bébé sur le dos sur une surface ferme dans son propre espace sécuritaire pour dormir;
- ayant une maison sans fumée;
- gardant votre enfant au chaud, mais pas trop chaud;
- l'allaitant au sein ou à la poitrine;
- retirant les oreillers, les jouets, les couvertures lourdes et les animaux domestiques du lit de votre enfant;
- examinant avec attention les risques associés au partage du lit.