

LE SOMMEIL DE BÉBÉ



Bon à savoir : les conditions dans lesquelles bébé s'endort sont celles dont il aura besoin pour se rendormir à l'issue de chaque cycle de sommeil.

Vous trouverez ci-dessous les bonnes pratiques pour apprendre à bébé à bien dormir, applicables dès que bébé atteint 6 semaines, à condition bien sûr qu'il soit **en bonne santé**.

Ces conseils sont tirés du livre de Brigitte Langevin : *Le sommeil du nourrisson**

1 Couchez bébé éveillé

C'est la première des règles à retenir : Bébé **ne doit pas être endormi** lorsque vous le déposez dans son lit. S'il s'est endormi dans vos bras, bercé par un doux mouvement de balancier, il aura besoin de vos bras pour replonger dans les bras de Morphée. De même s'il s'est endormi au sein, le sein lui sera nécessaire à chaque micro-réveil. Il peut donc être nécessaire de le réveiller (en changeant sa couche par exemple) avant de le mettre au lit.



2 Ne laissez dormir bébé que dans son lit

Là encore, il s'agit de garantir que bébé retrouvera des conditions d'endormissement identiques lors de ses micro-réveils. S'il s'est endormi dans la poussette, ou dans la voiture, et que vous l'avez ensuite transféré dans son lit, il sera incapable de se rendormir et le changement inexplicable d'environnement risque de l'angoisser.

3 Couchez bébé dans sa propre chambre

A partir de 3 ou 4 mois, bébé devient de plus en plus conscient de son environnement. Il est donc souhaitable qu'il puisse dormir dans sa propre chambre, ou, si cela n'est pas possible, de lui aménager son propre espace, isolé par un paravent ou un rideau par exemple, afin qu'il ait l'impression d'être seul.



4 Couchez bébé dans l'obscurité

Afin qu'il retrouve des conditions de sommeil identiques de jour comme de nuit, tirez les rideaux au moment de coucher bébé pour sa sieste : il associera l'obscurité au sommeil et ne s'endormira que plus facilement. De plus, cela lui rappellera la sensation de confort et de sécurité de sa vie in utero.

5 Couchez bébé et vivez normalement

Une fois bébé couché pour la sieste, ou pour la nuit, reprenez vos activités sans vous préoccuper du bruit ambiant. Pas question évidemment de faire des claquettes dans le salon pendant que bébé dort, mais pas question non plus de cesser toute activité pour atteindre un silence de cathédrale!

