



## Recommandations

La température de la chambre est entre 18° et 20°C. Le bébé est couché sur le dos dans une turbulette, sur un matelas ferme, sans oreiller. Son nez est débouché. Évitez l'endormissement de votre bébé avec un biberon: ni lait, ni eau, ni sucre. Il s'accompagne d'un rituel du coucher (une chanson, une histoire, etc.). L'enfant s'endort dans son lit. Quittez la chambre avant qu'il ne sommeille. Le bébé peut réagir par des troubles du sommeil à son environnement : mal-être parental, inquiétudes, anxiété, dépression, changement de mode de garde...

Les médicaments n'ont pas de place dans les troubles du sommeil du nourrisson. **Ne secouez jamais un bébé.**



## OBSERVEZ

### Votre enfant a - de 3 mois

- Il dort de 14 à 19 h par jour (court et long dormeurs).
- Ses périodes de sommeil sont courtes (3 à 4 h).
- Il dort dans son lit, dans la chambre des parents de préférence
- Il ignore l'alternance jour/nuit et a des éveils nocturnes.
- Il peut pleurer jusqu'à 3 h par jour, surtout le soir.

### Votre enfant a + de 3 mois

- Les périodes de sommeil nocturne s'allongent.
- Les éveils restent fréquents, mais il est capable de se rendormir seul et de se consoler avec un doudou.
- Il peut dormir dans sa chambre après 6 mois.
- **Respectez le rythme de votre enfant.**  
À titre indicatif : de 6 à 9 mois : 3 siestes (matin, début et fin d'après-midi), de 9 à 15 mois : 2 siestes (matin, début d'après-midi), à partir de 15 mois : 1 sieste (début d'après-midi)

## PRÉVENEZ LES TROUBLES DU SOMMEIL

### Le matin :

Ouvrez les volets à heures régulières avant 9 h



### La journée :

Favorisez les échanges avec le bébé.  
Promenez-le à la lumière du jour (même endormi)

### Le soir :

Couchez-le avant 21 h, sans oublier le rituel



### La nuit :

Arrêtez progressivement l'alimentation nocturne. Attendez 5 minutes de pleurs avant d'intervenir, ne le sortez pas de son lit, posez seulement votre main sur lui. Si vous le nourrissez, faites-le dans une semi-obscurité et parlez à voix basse

## SURVEILLEZ

**Les troubles du sommeil peuvent avoir une cause médicale, ils ne sont alors pas isolés**

### Signes d'appel :

- Pleurs inconsolables persistant après l'âge de 3 mois
- Pleurs avec tête rejetée en arrière
- Pleurs et agitation débutant avec le sevrage
- Vomissements répétés
- Prise de poids insuffisante
- Insomnie liée à l'eczéma
- Bébé difficilement supportable par l'entourage
- Restez calme, ne secouez jamais votre bébé

 **Consultez votre médecin**

