



Le sommeil de bébé

Les fondamentaux pour un sommeil serein

Une approche
respectueuse
pour te redonner
confiance !



Petite
framboise



Les enfants n'ont pas besoin d'être entraîné
pour bien dormir, mais d'être accompagné
avec empathie et bienveillance...

Bienvenue cher parent !

Je suis Alexia Aigloz, accompagnante périnatale et parentale depuis 2019. Spécialiste du sommeil des bébés de 0 à 5 ans, je t'aide à comprendre comment fonctionne le rythme de ton enfant. Comprendre pour prendre du recul, déculpabiliser. Comprendre pour savoir ce que tu peux attendre de ton bébé, ce que tu peux mettre en place afin d'avancer doucement, à ton rythme, vers des habitudes qui te ressemblent.

Mon approche est globale, respectueuse de la physiologie de l'enfant et des capacités de chaque parent. Je n'utilise aucune méthode d'entraînement au sommeil.

J'espère que cet ebook gratuit te donnera quelques clés pour mieux comprendre le sommeil de ton bébé, n'hésite pas à me faire un retour !



✉ alexia.aigloz@petiteframboise.fr

🌐 petiteframboise.fr

📷 [petiteframboise_perinatalite](https://www.instagram.com/petiteframboise_perinatalite)

AVANT D'ALLER PLUS LOIN...

Avant d'aller plus loin j'aimerais te rappeler une chose primordiale, mais que l'on oublie souvent : **le sommeil n'est pas un apprentissage, mais une acquisition**. Ton bébé n'a pas besoin que tu lui apprennes à dormir, il sait faire, dès la 20ème semaine de grossesse d'ailleurs. Cette acquisition, comme toutes les autres (la marche, la continence pour ne citer qu'elles) demande du temps, et celle du sommeil **se termine en général entre 4 et 6 ans**. Avant cela, c'est une succession de périodes calmes, et de périodes de perturbations.

Faire le choix d'un maternage proximal, d'accompagner son enfant de manière bienveillante et respectueuse, est un véritable don de soi. Cela demande rigueur, énergie, patience & surtout beaucoup d'amour !

Mais **les bénéfices d'un tel accompagnement sont réels** : confiance en lui, confiance en toi, sécurité intérieure, diminution des risques de faire une dépression, de l'insomnie, ou de développer des troubles socio-comportementaux à l'âge adulte par exemple.

C'est un cadeau pour la vie que tu fais à ton enfant. Garde cela en tête les soirs plus difficiles. Tu sais, ceux où l'on se demande pourquoi on fait tout ça, si ça sert à quelque chose, si cette fatigue a un sens...

Je t'envoie toutes mes bonnes ondes pour la traversée de cette aventure si intime et singulière qu'est la parentalité.



Alexia, alias Petite framboise

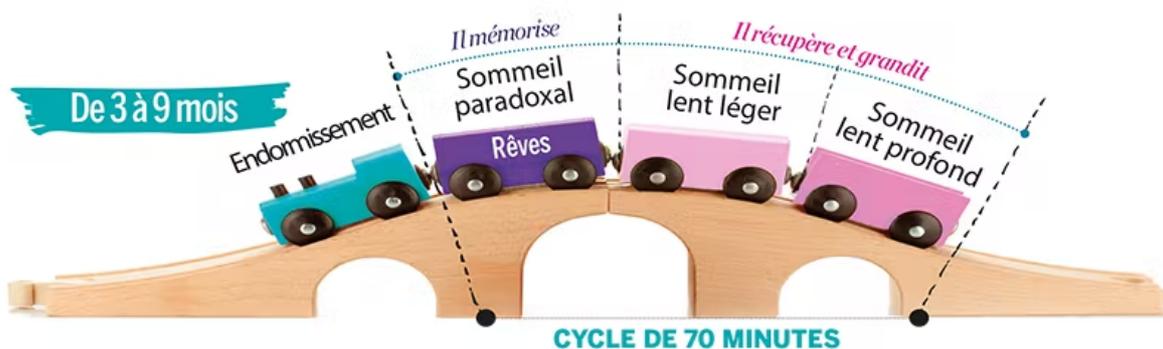
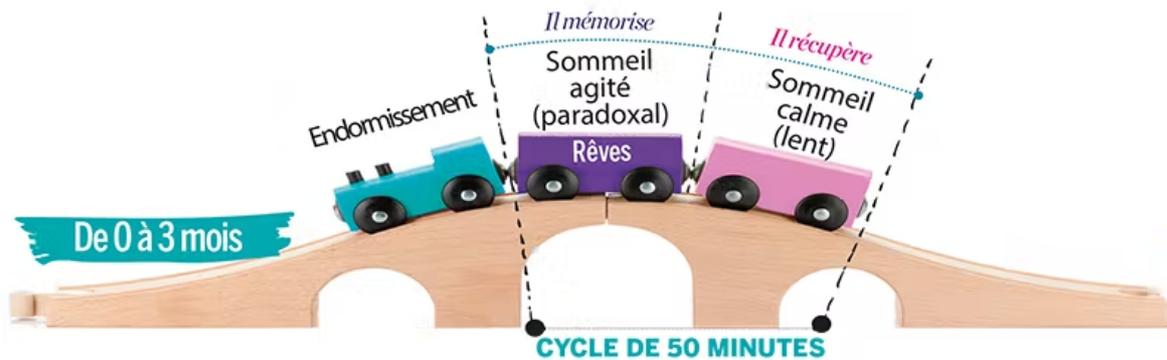
L'autonomie de votre enfant passe par la confiance, et **la confiance passe par vos bras**



LE FAMEUX TRAIN DU SOMMEIL

Comme le sommeil de l'adulte, celui de l'enfant est organisé en cycle. Il commence par une phase d'endormissement puis les différentes phases de sommeil se succèdent.

La métaphore du train est très parlante : la locomotive du train représente, pour tous les âges, l'endormissement. Elle est suivie de plusieurs wagons, dont le nombre et le type varient en fonction de l'âge du bébé. Ces derniers représentent les différentes phases de sommeil.



Chaque cycle (ou train) comporte deux types de phases (ou wagons)

- **les phases calmes : le sommeil "lent"** : elles correspondent à un sommeil calme, plus ou moins profond, durant lequel l'activité cérébrale diminue.
- **les phases d'activité cérébrale intense : le sommeil agité, ou "paradoxal"** : il s'agit de périodes durant lesquelles le cerveau est aussi actif que pendant la journée ; c'est pourquoi on parle de sommeil "paradoxal".

Une nuit comprend 4 à 6 cycles (ou train). La durée de ces cycles et la nature des phases varient selon l'âge de l'enfant.

Durant les phases de sommeil agité, ton bébé rêve et on observe chez lui des mouvements oculaires rapides, des grimaces, des pleurs même parfois. Il passe par toutes les émotions et cela peut être assez perturbant au début. Assure-toi que ton bébé est bien réveillé avant d'intervenir et de le prendre tout contre toi, au risque de le sortir de son sommeil !



LE SOMMEIL DE BÉBÉ, EN BREF

0-3/4 MOIS : UN ATERRISSAGE EN DOUCEUR

Les premiers mois ton bébé dort beaucoup, comme en période foetale, il vit sur un cycle ultradien de 3 à 4h, et ne distingue pas le jour de la nuit. Il enchaîne de manière anarchique les périodes d'éveil et de sommeil. Pour s'apaiser, ton bébé a besoin de retrouver les mêmes conditions qu'in-utero : chaleur, bruit blanc, bercement, contact... C'est dans ces premiers mois que le lien d'attachement s'enracine, alors n'aie pas peur de répondre aux besoins de ton bébé, ça ne sera jamais une "mauvaise habitude" !



6-12 MOIS : S'ÉVEILLER ET GRANDIR ENSEMBLE

Ton bébé s'éveille de jour en jour et sa motricité se développe intensément ! Passage de 3 à 2 siestes, début de l'angoisse de séparation, période d'acquisition motrice, poussées dentaires... Cette période est riche en chamboulement et les routines sont essentielles ! L'utilisation de donneurs de temps (alimentation, alternance noir/lumière heures de lever le matin et du coucher le soir régulières) va aider ton bébé à mettre en place son horloge biologique. Sa structure de sommeil évolue et commence à se consolider.

L'ACQUISITION DU SOMMEIL SE TERMINE ENTRE 3 ET 6 ANS



3/4-6 MOIS : SE DÉCOUVRIR ET S'APPRIVOISER

Ton bébé distingue maintenant le jour de la nuit et la structure de son sommeil est en plein changement : il passe progressivement sur un cycle circadien, sur 24h comme nous. Il devient maintenant essentiel de mettre en place des routines, des rituels et de lui apporter un environnement de sommeil adapté (noir, calme, lieu sécurisant/sécurisé). Il passe de 4 à 3 siestes durant cette période.



1 À 3 ANS : DÉCOUVRIR LE MONDE MAIN DANS LA MAIN

De 1 à 3 ans, la maturation du sommeil se poursuit. La diminution du temps de sommeil sur 24h se fait le jour au profit du temps d'éveil. La sieste du matin disparaît entre 14 et 18 mois. A cet âge bébé a besoin de 3h d'activité physique par jour ! L'acquisition de la marche, de la continence, l'entrée à l'école peuvent perturber et insécuriser ton bébé, qui a encore fort besoin de ton accompagnement.

SOMMEIL : QU'EST CE QUI EST NORMAL ?

Les micro-réveils physiologiques

Les micro-réveils, d'une durée de 1 à 10 minutes après chaque cycle de sommeil, sont normaux et on ne peut les supprimer. Ce qui va permettre à l'enfant de dormir sans forcément réveiller ses parents, va être sa capacité à se rendormir en autonomie lors de ces micro-réveils. Cette autonomie dépend de la maturation du cerveau de l'enfant, et donc de son âge. Garde également à l'esprit que ces micro-réveils sont vitaux chez le nouveau-né et les premiers mois de vie, ils permettent entre autres à l'enfant de s'assurer de sa sécurité et de s'alimenter suffisamment pour bien se développer.

Les signes de fatigue

Ça y est, le train rentre en gare, bébé est fatigué et il est temps d'aller le mettre au lit. Mais comment reconnaître les signes de fatigue ? Certains sont plus discrets que d'autres, et l'observation de ton enfant te permettra tout bientôt de les reconnaître !

Les premiers signes de fatigue sont : regard dans le vide, perte de tonus, détourne le regard, ferme les yeux plus souvent... C'est le bon moment pour lancer le rituel d'endormissement !

D'autres sont plus évidents, et démontrent un état de fatigue déjà bien installé : bébé réclame les bras, devient grognon, s'agite, bâille, a les sourcils rouges, traits du visage tirés, se frotte les yeux... Le train du dodo est déjà là ! Bébé peut avoir plus de mal à s'endormir, tu as alors cette impression qu'il "lutte" pour s'endormir. La prochaine fois anticipe ses signes de sommeil et propose-lui la sieste avant même que ses signes de fatigue évidents ne soient visibles.



Enfin, on peut se dire qu'on a définitivement raté le train du dodo lorsque bébé pleure intensément, qu'il se jette en arrière, refuse de manger, a soudainement un fort regain d'énergie ou est difficile à calmer. Si la fatigue est déjà trop présente, l'endormissement peut être bien difficile voire impossible. Propose alors une activité relaxante pour aider bébé à se calmer : calîns avec de la musique douce, massage, bain chaud, moment en portage, balade dans le quartier...

Mieux un bébé dort la journée, mieux il dormira la nuit. Inutile donc de lui faire sauter une sieste ou de retarder le coucher pour qu'il dorme la nuit.

L'alimentation nocturne

La première année, l'alimentation nocturne est normale et toute aussi importante que celle en journée. Ces apports alimentaires (comme son besoin de sommeil d'ailleurs) s'étalent et se répartissent sur 24h. Pour les enfants allaités, ce sont ces tétées nocturnes qui permettent le maintien de la lactation en journée, la prolactine, l'une des hormones de l'allaitement étant principalement sécrétée durant la nuit.

On entend souvent que les bébés allaités dorment moins bien que les bébés au biberon de lait artificiel, et que l'arrêt de l'allaitement pourrait stopper les réveils nocturnes. Spoiler alert, c'est FAUX ! Une étude prouve même que les enfants allaités dorment en moyenne 30 minutes de plus.

Garde à l'esprit qu'au moment de la diversification alimentaire par exemple, l'équilibre énergétique et les besoins hydriques de ton enfant se retrouvent perturbés. La qualité de son sommeil peut en être modifiée, et les enfants qui ne buvaient plus peuvent de nouveau avoir besoin d'une alimentation nocturne transitionnelle. Dans l'idéal, un sevrage nocturne ne devrait pas être envisagé avant au minimum 10 à 12 mois.



Autonomie au sommeil et endormissement autonome

L'endormissement autonome se définit par la capacité de l'enfant à s'endormir et se rendormir seul, sans l'aide de son parent. C'est une attente culturelle occidentale récente et qui est espérée toujours de plus en plus tôt.

Il est important de se poser les bonnes questions : qu'est-ce qui me gêne vraiment, que les couchers soient longs et difficiles, ou que mon enfant ait besoin de moi pour s'endormir ? Est-ce que ça serait toujours un souci pour moi si mon bébé pouvait s'endormir tout contre moi en 10 minutes ?

Pour rappel, l'endormissement autonome n'est pas obligatoire, ni bénéfique pour l'enfant, mais bien pour son parent. Il existe aussi de plus en plus de méthodes d'entraînement au sommeil (5, 10, 15, chrono-dodo, 15 semaines...) dont je ne recommande absolument pas la mise en pratique. Les méthodes "laisser pleurer" sont délétères pour bébé et nous avons la chance maintenant d'en connaître les conséquences négatives...

Si tu rencontres des difficultés avec le sommeil de ton bébé, tourne-toi plutôt vers des professionnels formés et proposant une prise en charge globale afin de faire le point sur ta situation dans son ensemble et de te proposer des ajustements respectueux de la physiologie de ton enfant.



Si l'on veut encourager un enfant à dormir seul, il doit d'abord **savoir qu'il n'est pas seul**



Les périodes dites de "régressions"

Une régression ? Vraiment ?! Il s'agit en réalité plus d'une évolution, d'une acquisition. Chaque "régression de sommeil" est liée à une période d'acquisition (marche, quatre pattes, diversification alimentaire, développement social ou du langage...), un inconfort (maux de ventre, poussées dentaires, maladie...) ou une modification de la routine de l'enfant (aller à la crèche ou chez la nounou, déménager, perte d'un proche, arrivée d'un autre enfant par exemple).

Lors d'une régression, les habitudes de sommeil sont chamboulées, bébé peut se réveiller plusieurs fois par nuit, se lever plus tôt, s'endormir plus difficilement. Il peut y avoir davantage de réveils nocturnes surtout en seconde partie de nuit.

N'oublie pas que ces périodes sont normales, bénéfiques pour bébé et temporaires ! En voici quelques-unes assez courantes :



Intéraction avec
le monde



Position assise, ramper,
diversification



Se tenir debout
Angoisse de séparation



Marche
Dév. du langage



Marche
Passage à 1 sieste



Dév. du langage
Angoisse de
séparation



Opposition "non"
Propreté



LE RITUEL D'ENDORMISSEMENT

Le coucher est un moment important pour ton enfant, **c'est un repère**, un moment pour se calmer. C'est aussi un instant plein de douceur à partager. Pour aider ton enfant à construire peu à peu son rythme de sommeil, il est important de lui donner des routines et des rituels.

Le rituel d'endormissement est **une succession d'actions qui va permettre à l'enfant de s'apaiser**, de redescendre en pression pour se laisser aller au sommeil sereinement. Le rituel est à la fois pour les siestes, et pour le dodo de la nuit. Sa durée est propre à chaque famille, mais en général, il est **d'environ 5 à 15 minutes pour les siestes, et 10 à 25 minutes pour le soir.**

Le rituel va évoluer avec l'âge, et chaque parent va développer son propre rituel. Les premiers mois, il change régulièrement, ce qui fonctionne un soir ne semble plus suffire le lendemain. Allez-y à tâtons pour trouver ce qui convient le plus à votre bébé.

UN RITUEL EN 3 POINTS ESSENTIELS

1

HYGIÈNE

Bain, changer la couche, passer aux WC, faire les soins

2

DÉTENTE

Masser son bébé, lui lire une histoire, lui chanter une comptine

3

AFFECTION

Peau à peau, câlins, mots d'amour, des bisous sans compter !



LUMIÈRE OU OBSCURITÉ ?

AVANT 8 À 10 SEMAINES

Les 2 premiers mois, bébé ne différencie pas le jour de la nuit, il est donc préférable de l'exposer à la lumière du jour toute la journée, même durant les siestes.

APRÈS 8 À 10 SEMAINES

Entre 2 et 3 mois, ton bébé acquiert la distinction jour/nuit, il arrive enfin à enchaîner davantage de cycles de sommeil nocturne. Il devient important de lui apporter de nouveaux repères en journée, tel qu'un environnement de sommeil adapté. Il est recommandé de faire les siestes dans l'obscurité, pour favoriser l'induction du sommeil.

BESOINS DE SOMMEIL & TEMPS D'ÉVEIL

Lorsque l'on parle du sommeil des bébés, on entend souvent parler de l'importance de respecter les temps d'éveil de son bébé, mais qu'est-ce que c'est, et comment les connaître ?

Un temps d'éveil correspond à la durée d'éveil possible entre deux périodes de sommeil. Par exemple, un bébé de 5 mois qui se réveille à 8h, aura besoin d'une sieste vers 9h30, parfois même avant.

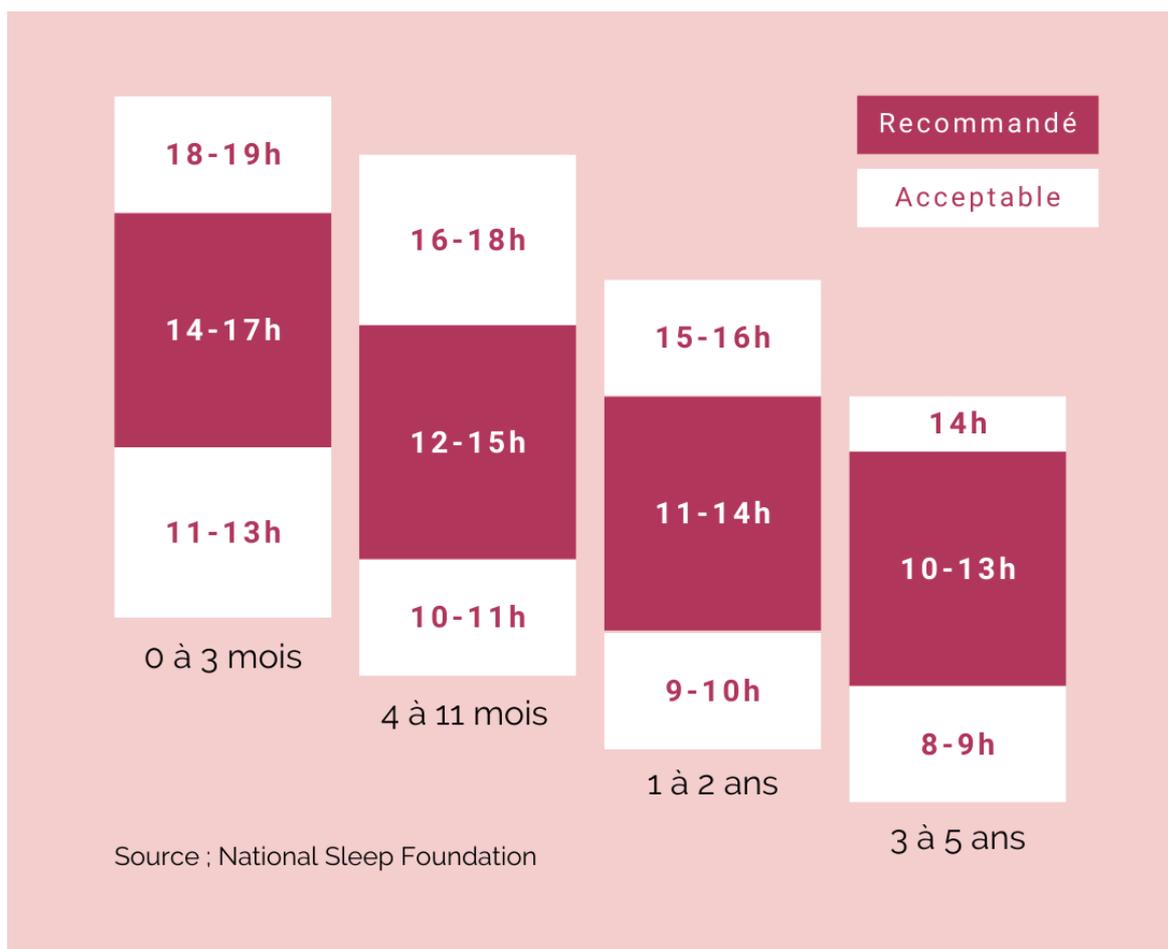
Pour les temps d'éveil, il est important de savoir que le premier temps d'éveil de la journée, juste après le lever, est généralement le plus court de sa journée. La pression au sommeil pour les siestes se doit d'être légère. Si ton bébé est trop fatigué, il va avoir des difficultés à s'apaiser, tu vas avoir cette impression qu'il "lutte" pour s'endormir.

A l'inverse, le dernier temps d'éveil avant le coucher de la nuit est souvent un peu plus long. En effet, il faut parfois une pression au sommeil plus importante pour que bébé enchaîne les cycles de nuit.

Age de bébé	Temps d'eveil moyen	Nombre de sieste	Temps de dodo /24h
0 à 2 mois	40 min - 1h	6 à 4	14 - 19h
2 à 4 mois	1h - 1h30	5 à 4	14 - 17h
4 à 6 mois	1h15 - 2h	4 à 3	12 - 17h
6 à 12 mois	2h à 3h	3 à 2	10 - 15h
12 à 18 mois	3h - 3h30	2 à 1	09 - 14h
+ 18 mois	+ 4h	1 sieste	08 - 13h



N'oublie pas que les temps de sommeil se calculent toujours sur 24h, la durée des siestes étant particulièrement variable d'un enfant à l'autre. On ne donne donc pas de durée de sommeil diurne ou nocturne, mais toujours sur une période de 24h. Ces capacités d'éveil augmentent avec l'âge, contrairement au temps de sommeil nécessaire, qui lui diminue doucement au fil des mois.



Dès 3/4 mois, tu peux commencer à observer un rythme qui se met en place, doucement, mais sûrement. Je t'encourage alors à observer ton bébé, apprendre à reconnaître ses signes de fatigue pour pouvoir les anticiper et ainsi proposer les siestes au bon moment. L'observation est donc le point crucial pour un sommeil de qualité. Elle nous permet d'être comme connecté au « guide intérieur » de chaque enfant et de comprendre ce dont il a besoin.





Plus de
520 familles
accompagnées
en 2022 !

TU AS BESOIN D'AIDE ? TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Je te propose un accompagnement unique, bienveillant, respectueux de tes choix. Mon rôle est de t'informer, te guider pour que tu puisses reprendre confiance en tes capacités parentales.

Consultation individuelle, accompagnement de plusieurs semaines, cours vidéos à regarder en autonomie, ebooks, articles de blog, contenus gratuits sur les réseaux...

Prends contact avec moi dès maintenant afin que l'on échange ensemble sur tes besoins, sur tes difficultés et que l'on puisse avancer main dans la main vers plus de sérénité !

★★★★★ il y a 2 jours **NOUVEAU**

Nous avons pris une consultation sommeil + accompagnement de deux semaines avec Alexia. Cinq jours après notre consultation, notre petite fille de 7 mois s'endormait paisiblement et faisait des nuits de 10 à 12h sans interruption ! Un vrai miracle ! Alexia est une doula douce, à l'écoute et bienveillante qui fournit un accompagnement adapté aux enfants et aux parents ! Ce n'est pas dans les larmes qu'un enfant apprend à dormir, mais c'est peut être bien avec Alexia. Merci encore !

★★★★★ il y a 8 heures **NOUVEAU**

Un accompagnement tout en douceur et rempli de bienveillance, qui respecte le rythme, les envies et les besoins de bébé comme des parents. Merci Alexia pour vos encouragements, votre soutien et les solutions efficaces et adaptées apportées.

✉ alexia.aigloz@petiteframboise.fr

 petiteframboise.fr

 [petiteframboise_perinatalite](https://www.instagram.com/petiteframboise_perinatalite)