

Partagez Article

X

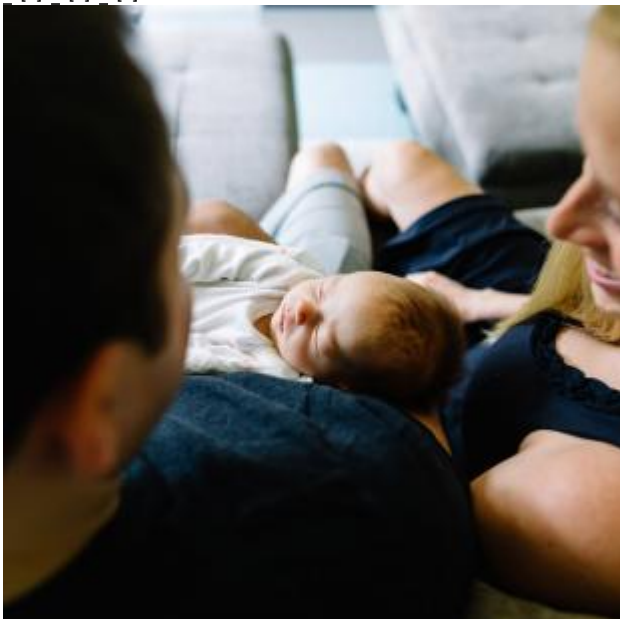


## Sommeil: les habitudes de bébé, les siestes et autres

On dirait que vous avez affaire à une petite tête endormie, du moins durant le jour. La nuit? C'est différent. Suivez ces conseils pour arriver tous les deux à vous adapter. De plus, rassurez-vous, vous pouvez aussi consulter ce que dit la Société canadienne de pédiatrie sur un sommeil réparateur à toute heure du jour ou de la nuit!

<https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-e...> [1]

[2] [3] [4]



## Sommeil: les habitudes de bébé, les siestes et

# autres

On dirait que vous avez affaire à une petite tête endormie, du moins durant le jour. La nuit? C'est différent. Suivez ces conseils pour arriver tous les deux à vous adapter. De plus, rassurez-vous, vous pouvez aussi consulter ce que dit la Société canadienne de pédiatrie sur un sommeil réparateur à toute heure du jour ou de la nuit!

Dimanche, juillet 30th, 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimez](#) <sup>[1]</sup>
- [Partagez](#)

## Conseils pour l'heure du coucher

Comme vous ne pouvez de toute façon détacher votre regard de votre nouveau-né, vous remarquerez que même si ses yeux sont fermés, il se passe toujours quelque chose. **Les rêves, la respiration irrégulière et les contractions musculaires font partie de son sommeil actif, qui constitue la plus grande part des périodes où il dort.**

Jusqu'à ce que votre bébé dorme plus profondément (plus âgé = sommeil plus profond), vous pouvez l'aider à dormir en le couchant à la même heure chaque soir et en suivant les mêmes habitudes à l'heure du coucher. Un léger bruit de fond, comme celui d'un ventilateur en marche, une musique douce ou le tic-tac d'une horloge, peut aussi l'aider à trouver un sommeil réparateur. Pour plus de conseils, consultez la rubrique [Endormir bébé et combattre la fatigue](#) <sup>[6]</sup>.

Attendez qu'il ait trois mois avant de lui montrer à s'endormir par lui-même en le mettant dans son lit de bébé quand il est encore somnolent et non profondément endormi.

## Nouveau-né à 3 mois

### Quand?

Laissez la nature en décider. **Quand votre nouveau-né aura besoin de sommeil, il dormira.** Vous n'avez pas besoin d'un horaire ou d'essayer de le faire dormir toute la nuit, du moins durant les trois premiers mois. S'il commence à boire plus durant le jour, cela pourrait indiquer qu'il emmagasine des aliments pour dormir plus longtemps la nuit.

### Combien?

Votre bébé a besoin **de 16 à 18 heures de sommeil par jour.** Comme la majorité des nouveau-nés, il se réveillera probablement aux deux à trois heures (même la nuit), mais se rendormira à peu près tout de suite après le boire. Ne vous inquiétez pas: cela signifie qu'il se sent bien et est suffisamment nourri. Quand il aura environ deux semaines, ses habitudes de sommeil changeront et vous remarquerez qu'il dormira de plus longues périodes et qu'il sera éveillé plus longtemps.

### Que puis-je faire?

Donnez à votre nouveau-né un sentiment de **sécurité en lui montrant que vous êtes là pour lui** quand il se réveille (jour, nuit, n'importe quand!).

N'oubliez pas que «faire ses nuits» signifie dormir **cinq heures et demie sans interruption** entre 23 h et 8 h (certains commencent à 2 mois et d'autres à 9 mois ou plus).

Gardez sa chambre sombre et tranquille la nuit, et essayez de le **stimuler uniquement le jour**.

Rassurez-vous en sachant qu'il est normal que votre bébé semble mélanger ses jours et ses nuits durant les premières semaines.

**Ayez un berceau ou un parc à portée de main** au cas où votre bébé ne serait pas à l'aise de passer directement de l'utérus à un lit de bébé.

Comme la Société canadienne de pédiatrie le recommande, laissez-le dormir dans son propre environnement sécuritaire et **non dans votre lit avec vous**.

Vous pouvez l'installer dans votre chambre (si l'espace le permet) pendant quelques mois.

**Couchez toujours votre bébé sur le dos** afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson.

Lecture suggérée



uffisamment vous-

[7]

## 3 à 6 mois

Quand?

Croyez-le ou non, la vie devient plus prévisible vers quatre mois, car votre **bébé pourrait commencer à faire ses nuits** tout en faisant quelques siestes durant la journée.

Votre bébé se réveillera peut-être une fois par nuit pour boire, particulièrement s'il est allaité.

## Combien?

Votre bébé fera probablement trois siestes de différentes durées (elles l'aident en fait à dormir toute la nuit!).

## Que puis-je faire?

Veillez à ce que votre bébé reçoive son boire du soir et votre attention. Il pleure peut-être pour une raison autre que la faim et vous voudrez le rassurer.

Continuez à donner à votre bébé la possibilité de se reconforter lui-même (et augmenter la chance qu'il s'endorme par lui-même durant la nuit) en le couchant quand il s'endort mais est encore éveillé.

## 7 à 12 mois

### Quand?

La vie devenant encore plus prévisible, votre bébé dort peut-être maintenant toute la nuit et fonctionne bien avec quelques siestes planifiées.

### Combien?

Votre bébé devrait maintenant dormir de 8 à 10 heures par nuit et environ 15 heures par jour.

**Ne vous pressez pas à retourner** dans la chambre de votre bébé s'il pleure (à moins qu'il soit malade, bien sûr) pour lui donner le temps de se rendormir par lui-même.

Allez le voir seulement si ses pleurs durent plus de quelques minutes, et il est préférable de ne pas le prendre tout de suite (frotter son ventre et chuchoter ou fredonner une chanson qu'il connaît peut l'aider à se détendre et à se rendormir!).

**Vérifiez que son lit de bébé est assez solide** pour supporter sa nouvelle force (après tout, il est près de s'asseoir ou même de se tenir debout par lui-même).

**Modifiez la hauteur** du matelas de son lit pour contrecarrer toute tentative d'en sortir en grim pant.

## Tout-petits

Quelque part entre 12 et 18 mois, votre tout-petit tentera probablement de passer de deux siestes à une seule sieste, en plus de dormir toute la nuit.

### Les avantages de la sieste

La sieste vous donne donc le temps de vous reposer, de faire une autre brassée de lavage ou même de regarder quelque chose sur Netflix, mais que fait-elle pour votre bébé?

- **Repos et récupération:** Le sommeil permet à votre tout-petit de se reposer et de récupérer.
- **Développement du cerveau:** Votre tout-petit se réveillera de meilleure humeur, plus alerte et encore plus prêt à apprendre.

Si votre tout-petit curieux veut mettre ses nouvelles compétences en pratique au lieu de dormir, **essayez ces conseils pour la sieste:**

- Faites-le toujours dormir au même endroit (jour et nuit!).
- Simulez la nuit durant les siestes (chambre sombre et tranquille et de la musique douce).
- Planifiez la sieste à la même heure chaque jour (p. ex. une demi-heure après la période de jeu ou après le repas du midi).
- Démarrez un compte à rebours: «encore 10 minutes et c'est l'heure d'aller au lit».
- Ralentissez son rythme avec des jeux calmes, de la lecture ou de l'écoute facile.
- Évitez de le laisser dormir dans la voiture ou la poussette (tout ce qui peut perturber son horaire).
- Planifiez des siestes en début d'après-midi si possible, à toute heure avant 15 ou 16 h.

## Compter les heures

Votre enfant essaie de faire son propre horaire et vous voulez vous assurer qu'il obtient le repos dont il a besoin. Voici de quelle façon son sommeil se compare à celui des autres bébés:

Âge	Nombre de siestes	Durée	Nuit
12 mois	1 à 2	2 à 3 heures	7 à 9 heures
2 ans	1	1 à 2 heures	10 à 12 heures

## Surveiller les signaux du sommeil

N'attendez pas! Commencez votre rituel de la sieste au premier signe de fatigue (la mauvaise humeur mène à l'insomnie).

Ces signes indiquent que votre tout-petit a sommeil:

- Il bouge moins et a moins d'énergie.
- Il devient calme.
- Il se désintéresse des personnes présentes ou de ses jouets.
- Il se frotte les yeux ou a le regard vitreux.
- Il fait des histoires avec un rien.
- Il bâille.
- Il s'allonge.
- Il va chercher sa couverture.
- Il demande une suce ou un biberon.

## Adopter des moments de calme

Quand votre bébé cesse de faire une deuxième sieste dans sa journée, remplacez cette sieste par une période calme pour qu'il obtienne quand même la pause réparatrice dont il a besoin.

Comment pouvez-vous occuper cette période tranquille? Accordez à votre tout-petit un moment de solitude en lui donnant un livre d'images, sa couverture, son ourson ou tout autre objet préféré qui le gardera calme.

En un rien de temps, votre tout-petit aura deux ans et sera probablement prêt à se détendre après le repas du midi. Profitez-en en lui lisant une histoire pour le préparer à la sieste. Qu'il dorme ou reste éveillé, la détente et un changement de rythme sont simplement deux moyens de lui offrir en douceur le repos dont il a bien besoin.

[Pour en savoir plus](#) <sup>[8]</sup>

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-et-autres>

## Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-et-autres>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-et-)

[autres&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset\\_comp\\_238740.jpg&de](https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_238740.jpg&de)  
les habitudes de bébé, les siestes et autres

[3]

<https://twitter.com/share?text=Sommeil%3A%20les%20habitudes%20de%20b%C3%A9b%C3%A9%2C%20les%20siestes%20et%20les%20habitudes%20de%20bebe-les-siestes-et-autres>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/sommeil-les-habitudes-de-bebe-les-siestes-et-autres>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304761>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/endormir-bebe-et-combattre-la-fatigue>

[7] [https://www.nestlebaby.ca/fr/endormir-bebe-et-combattre-la-fatigue?utm\\_source=email\\_dm&utm\\_medium=inreadpushv2](https://www.nestlebaby.ca/fr/endormir-bebe-et-combattre-la-fatigue?utm_source=email_dm&utm_medium=inreadpushv2)

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>