

Fiche-conseils pour le sommeil des enfants de moins de 3 ans

1. Le rituel du coucher

- Limitez à 10-15 minutes
- Dans la chambre
- Quittez la chambre avant l'endormissement.
- Utilisez une berceuse ou des mots répétés régulièrement pour rassurer. Chez l'enfant plus grand : histoires apaisantes. À partir de 2 ans : résistez aux demandes supplémentaires (un autre livre, etc.).
- Maintenez une ambiance calme, sans jeux agités ni écrans avant le coucher. Pas de réprimandes au coucher, ou d'utilisation du lit comme punition.

2. Régularité et rythmes de sommeil

- **Heures fixes** : maintenez des horaires réguliers pour les siestes, le coucher (avant 21h) et le lever (avant 9h). Cela stabilise les cycles de sommeil.
- Le réveil du matin est un donneur de temps important, il conditionne les siestes et le sommeil du soir. Un horaire de réveil tardif ou très variable peut conduire à des difficultés d'endormissement ou à une fragmentation du sommeil la nuit (réveils nocturnes). Ne rattrapez pas le mauvais sommeil de la nuit par un lever tardif.
- **La sieste** :
 - Avant 3 ans : indispensable pour éviter irritabilité et troubles du comportement. Placez-la en début d'après-midi, pas après 15h30.
 - Après 3 ans : ajustez selon les besoins. Supprimez si elle perturbe l'endormissement nocturne. Gardez si hyperactivité, irritabilité, ou agressivité en fin de journée

3. Favoriser un sommeil de qualité

- **Activités la journée** : Encouragez l'activité physique tous les jours. Jeux et échanges renforcent la régulation naturelle du sommeil.
- **Exposition à la lumière** :
 - Journée : accentuez la lumière naturelle. Faites des promenades en extérieur.
 - Soir : favorisez l'obscurité et évitez les écrans.
- **Ambiance nocturne** : limitez les interactions durant les réveils nocturnes.

4. Autonomie et auto-apaisement

- **De 4 à 6 mois** : Apprenez à l'enfant à s'endormir sans aide. Ne le couchez pas systématiquement au sein ou avec un biberon.
- **Méthode progressive** : À partir de 6 mois, laissez-le s'auto-apaiser : attendez quelques minutes avant d'intervenir s'il pleure la nuit. Progressivement, réduisez votre présence.
- **Gestion des pleurs** : Si l'enfant pleure la nuit, patientez avant d'intervenir, posez simplement une main rassurante pour éviter qu'il associe ses réveils à votre intervention.

5. Facteurs influençant le sommeil

- **Conditionnements** : Évitez d'endormir l'enfant avec des stimuli (bercement, tétine). Cela peut engendrer des réveils nocturnes fréquents.
- **Environnement familial** : Stress parental, changements importants (déménagement, reprise du travail) ou troubles relationnels peuvent perturber le sommeil.

En cas de troubles persistants, n'hésitez pas à consulter un professionnel pour un accompagnement adapté. Un calendrier du sommeil peut être utile.