



L'heure du coucher Time for Bed

Tout comme les adultes, les enfants ont besoin de dormir. Lorsqu'ils dorment mal, ils sont grincheux ou frustrés. Ils pleurent beaucoup et rien ne semble les satisfaire longtemps. Dormir suffisamment peut aussi être un problème pour bien des parents. Petit à petit, au fil du temps, votre bébé dormira plus longtemps durant la nuit.

Votre bébé

Pendant les premiers mois, votre bébé peut dormir 15 heures sur 24. Habituellement, les nouveau-nés ne dorment pas plus de 2 ou 3 heures à la fois. Durant les premiers jours, il est fréquent que les bébés se réveillent à plusieurs reprises la nuit pour se nourrir. Dormir suffisamment peut être un problème pour bien des parents.

L'allaitement est la meilleure façon de rendormir votre bébé. Petit à petit, au fil du temps, il dormira plus longtemps durant la nuit.

Pour aider votre bébé à apprendre à bien dormir, vous pouvez faire ce qui suit :

- Établir une différence bien claire entre les siestes durant la journée et le coucher le soir.
- Adopter un rituel régulier pour le coucher le soir. Pendant les premiers mois, cela peut être impossible. Mais, à mesure que votre bébé grandit, donnez-lui un bain chaud le soir, câlinez-le ou chantez-lui une berceuse et passez un moment de détente ensemble. Faites-le boire avant de le mettre au lit. Tout cela indique à votre bébé qu'il est temps de dormir.
- Lorsque vous faites boire votre bébé la nuit, faites-le dans une ambiance calme avec un éclairage très tamisé. Essayez de ne pas le stimuler avant de le remettre au lit.
- Durant le jour, faites dormir votre bébé dans une pièce éclairée sans changer le niveau de bruit normal de la journée.

- Lorsque vous couchez votre bébé, placez-le toujours sur le dos, sur une surface ferme et sécuritaire. Pour dormir, les bébés ne devraient jamais être placés sur des divans, des lits d'eau, des peaux de mouton ou des surfaces molles comme des oreillers.

La petite enfance

Entre un et trois ans, les enfants découvrent leur indépendance et commencent à l'exprimer. Comme ils veulent prendre leurs propres décisions, la sieste et l'heure du coucher peuvent devenir des moments difficiles. Nous savons que les bébés et les enfants réagissent généralement bien à un rituel de coucher très structuré, pendant lequel ils peuvent prendre quelques décisions. Pensez à établir un rituel qui vous convient à tous les deux. Ce rituel aidera votre enfant à ralentir assez le rythme pour lui permettre de dormir.

Entre un et trois ans, beaucoup d'enfants se réveillent durant la nuit au moins une fois par semaine. Les réveils nocturnes sont plus fréquents entre 18 et 24 mois et diminuent ensuite au fil du temps.

La sécurité au lit

Selon les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie, l'endroit le plus sûr pour faire dormir les enfants de moins de 12 mois est leur propre lit de bébé. Votre enfant devrait dormir sur le dos, dans un lit de bébé qui satisfait aux normes de sécurité du gouvernement canadien. Il n'est pas recommandé de dormir sur la même surface qu'un enfant ou de le faire dormir dans un lit avec une autre personne. Partager un lit avec un enfant augmente le risque de suffocation. Il est recommandé de dormir dans la même pièce que votre enfant, sur une surface séparée mais tout près de lui, pendant les six premiers mois de sa vie. Cela peut le protéger contre le syndrome de la mort soudaine du nourrisson (SMSN).

Pour plus de renseignements sur la sécurité et le sommeil, consultez les publications Baby's Best Chance et Toddler's First Steps. Pour les obtenir, visitez le site

Web Best Chance, au www.bestchance.gov.bc.ca. Consultez aussi la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [#46 Sudden Infant Death Syndrome \(SIDS\)](#).

Les bonnes habitudes

Vous pouvez aider votre enfant à acquérir de bonnes habitudes de sommeil. Adoptez des rituels réguliers pour les siestes et l'heure du coucher. Voici quelques conseils à suivre pour aider votre enfant à acquérir ces habitudes :

- Essayez d'établir des habitudes et des rituels réguliers pendant le jour. Votre enfant aime la régularité.
- Maintenez un horaire de sieste régulier, même la fin de semaine.
- Servez les repas et les collations aux mêmes heures durant le jour.
- Ralentissez le rythme à l'heure du coucher.
- Évitez de regarder la télévision avant l'heure du coucher, car il s'agit d'une activité stimulante et non pas relaxante.
- Faites de l'heure du coucher un moment spécial où vous parlez de la journée pendant quelques instants.
- Donnez à votre enfant quelques choix à faire à l'heure du coucher, comme choisir l'histoire que vous lui lirez ou le pyjama qu'il portera.
- Enseignez l'heure du coucher à votre enfant en le mettant au lit alors qu'il est éveillé.
- Maintenez une ambiance paisible dans la pièce où votre enfant dort et retournez vérifier régulièrement jusqu'à ce qu'il soit endormi.

Rituels réguliers pour le coucher

Vous pouvez utiliser ces idées de rituels du coucher avec les tout-petits :

- Mettez votre enfant au lit à la même heure chaque nuit.
- Annoncez à votre enfant à quel moment l'heure du coucher aura lieu, en lui disant, par exemple, « Quand nous aurons rangé les jouets, nous nous préparerons pour faire dodo. »
- Donnez un bain à votre enfant et demandez-lui de faire un choix, par exemple, « Aimerais-tu des bulles dans ton bain ce soir ou non? »
- Préparez votre enfant à se mettre au lit et brossez-lui les dents.
- Vous pouvez vous pelotonner avec votre enfant et inventer une histoire sur sa journée en lui

demandant d'y participer. Par exemple, « Jason s'est levé tôt ce matin et est tout de suite monté dans le lit de son papa. Ensuite, il a pris son petit déjeuner. Qu'est-ce qu'il a mangé? » Les jeunes enfants adorent les histoires dont ils sont le personnage principal.

- Lorsque votre enfant est bordé dans son lit, répétez la phrase « Maintenant, c'est l'heure de dormir. ». Chantez-lui une chanson qu'il aime ou lisez-lui une histoire.
- Faites jouer de la musique de fond.

La plupart des familles estiment qu'un rituel du coucher agréable combine les besoins de l'enfant et des parents. Un rituel du coucher bien établi facilite les choses lorsque d'autres personnes mettent votre enfant au lit. Assurez-vous que ces personnes comprennent chaque étape du rituel.

Si votre enfant reste agité, ne s'endort pas ou se réveille durant la nuit, répétez la dernière étape du rituel du coucher. Par exemple, chantez-lui une chanson en le câlinant ou en le tenant dans vos bras et, ensuite, répétez la phrase « Maintenant, c'est l'heure de dormir. ».

Pour plus de renseignements

Voici les autres HealthLink BC Files (fiches santé de la C.-B.) sur le développement des enfants :

[92a Your Child and Play](#)

[92b Your Child's Development From Birth to Three Years](#)

[92c Your Child's Feelings](#)

[92d Toilet Training](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.