



L'heure du coucher Time for Bed!

La question du sommeil peut être un problème pour les parents, bien souvent parce qu'ils en manquent. Lorsque l'on est fatigué en début de journée, tout semble plus difficile et on



se fait vite une montagne des moindres problèmes. Les bébés et les enfants réagissent de la même façon. Lorsqu'ils dorment mal, ils sont mécontents et aisément frustrés. Ils pleurent beaucoup et rien ne semble les satisfaire longtemps. Tout le monde a besoin d'avoir suffisamment de sommeil.

Le nouveau-né

Le nouveau-né doit se réveiller pour se nourrir à des intervalles de quelques heures, et cela rend les choses très difficiles pour les parents. Pendant les premières semaines, ne vous attendez pas à établir un horaire fixe. Essayez seulement de « suivre le courant » et dormez lorsque votre bébé dort. Après quelques semaines, votre bébé dormira parfois un peu plus longtemps et vous vous sentirez un peu plus reposé.

Rappelez-vous que les besoins des nouveau-nés doivent être comblés rapidement, et que leurs pleurs sont leur façon de communiquer avec vous. Vous ne pouvez pas gâter un jeune bébé en répondant à ses besoins. Pendant les premiers mois, les bébés apprennent qu'ils sont aimés et qu'ils peuvent compter sur vous pour prendre soin d'eux. Prenez votre bébé dans vos bras, câlinez-le, bercez-le et blottissez-le contre vous en lui chantant de jolies mélodies. En un mot, « aimez » votre bébé.

Le bébé de quelques mois

Au bout d'un certain temps, vous aurez peut-être l'impression de bien connaître votre bébé : son rythme de sommeil, d'éveil et de repas sera plus régulier. Rappelez-vous cependant que ses besoins en nourriture varient quelque peu pendant les premiers mois et que, juste au moment où vous

croirez comprendre son rythme, celui-ci pourrait changer complètement.

Quand il aura environ deux mois, vous pourrez doucement encourager votre enfant à adopter un horaire de sommeil qui vous conviendra davantage. Par exemple, si vous aimez aller au lit à 23 h, essayez de nourrir votre bébé à 22 h 30. Vous pourriez ainsi disposer des trois ou quatre heures de sommeil d'affilée dont vous avez bien besoin.

Faire ses nuits

Quand les bébés dorment-ils enfin toute la nuit? En réalité, les chercheurs ont découvert que cela n'arrive jamais. Même les adultes, qui passent d'une phase de sommeil à une autre tout au long de la nuit, se réveillent de temps à autre, mais ils s'en souviennent rarement. Toutefois, la plupart d'entre eux se rendorment aussitôt, et c'est ce que les tout-petits doivent apprendre à faire.

Les très jeunes bébés se réveillent parce qu'ils ont faim. L'astuce consiste à nourrir votre petit la nuit sans transformer ce moment en une période de jeu : quand vous lui donnez son boire, tenez-le tendrement tout contre vous, mais ne commencez pas à jouer avec lui. Et pour éviter qu'il ne devienne trop éveillé, ayez un éclairage tamisé et une ambiance calme autour de vous. Faites de ces boires nocturnes des périodes de tendresse, et non de stimulation.

Vers quatre ou cinq mois, certains bébés se sont attachés à leur pouce, à leurs doigts ou à leur sucette pour téter. Cette succion supplémentaire les calme. Ils peuvent aussi s'attacher à une couverture ou à un jouet favori. Tenir cet objet les aide à se rendormir. C'est cette capacité à se calmer soi-même que les parents ont tout intérêt à encourager.

La petite enfance

C'est entre un et trois ans que les enfants découvrent leur indépendance et commencent à l'exprimer. Ils veulent prendre leurs propres

décisions; c'est le temps des rebuffades pour la sieste et pour l'heure du coucher. Cependant, nous savons que les bébés et les enfants réagissent généralement bien à un rituel du coucher bien établi, qui leur permet de prévoir ce qui va arriver et laisse un peu place à leurs propres choix. Pensez à établir un rituel qui vous convient ainsi qu'à votre enfant, en gardant à l'esprit que le but de celui-ci est de ralentir le rythme de l'enfant pour le préparer au sommeil.

Idées de rituel du coucher pour un très jeune bébé

- Une phrase signifiant que c'est le temps d'aller dormir et qu'un jeune bébé peut comprendre quand on le borde au lit avec sa doudou (couverture, jouet ou sucette). Par exemple : « Maintenant, c'est l'heure de dormir ».
- Un bain.
- Un boire.
- Une chanson que vous lui chantez tout en le berçant et en le câlinant.

Idées de rituel du coucher pour un bambin

- Une mise en garde : « Aussitôt que ton émission de télévision sera terminée, il sera temps d'aller te coucher ».
- Un bain, incluant quelques choix, si l'enfant en a besoin (p. ex. : « Aimerais-tu de la mousse dans ton bain ce soir, ou non? »).
- Un brossage de dents.
- Blottis l'un contre l'autre, inventez une histoire à propos de sa journée où il peut intervenir (p. ex. : Jacob s'est réveillé très tôt ce matin et, tout de suite en se levant, il est allé trouver son papa au lit. Après, il a pris son petit-déjeuner et qu'est-ce qu'il a mangé?...). Les jeunes enfants adorent les histoires dont ils sont les acteurs principaux.
- Fredonner une chanson favorite.
- Répéter la phrase : « Maintenant, c'est l'heure de dormir », alors qu'il est dans son lit avec sa doudou, s'il en a une.
- Un enregistrement musical.

La plupart des familles considèrent qu'un rituel du coucher agréable est une combinaison de ce dont les enfants et les parents ont besoin. Par exemple, un enfant de trois ans peut ne pas être prêt à aller se coucher à 19 h, mais le parent peut avoir besoin

d'instaurer ce rituel pour pouvoir se détendre ensuite. Dans ce cas, l'enfant peut être autorisé à regarder des livres jusqu'à 19 h 30, même s'il est couché depuis 19 h. Un rituel du coucher bien établi simplifiera également les choses lorsque d'autres personnes mettront votre enfant au lit. Si c'est le cas, assurez-vous que celles-ci comprennent bien toutes les étapes du rituel, car les jeunes enfants insistent sur chaque détail.

Mais ça ne fonctionne pas!

Si votre enfant a du mal à trouver le sommeil ou s'il se réveille pendant la nuit et a besoin de votre aide pour se rendormir, répétez la dernière étape ou les deux dernières étapes du rituel. Par exemple, fredonnez la chanson que vous chantiez pour le câliner, puis répétez : « Maintenant, c'est l'heure de dormir », pendant que vous le recouchez.

Cette HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] présente des idées pour vous aider dans votre difficile tâche de parent. D'autres sujets de cette série sur le développement de l'enfant pourraient aussi vous être utiles. Vous en trouverez la liste et le lien sur le site Web du Guide santé de Colombie-Britannique à :

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm



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.