



## L'heure du coucher Time for Bed

Tout comme les adultes, les enfants ont besoin de sommeil. Lorsqu'ils ne dorment pas bien, ils peuvent se sentir malheureux ou frustrés. Ils peuvent pleurer beaucoup et rien ne semble pouvoir les satisfaire longtemps. Dormir suffisamment peut également être une source de préoccupation pour les parents. Avec le temps, les bébés dorment progressivement plus longtemps pendant la nuit.

### Comment puis-je m'assurer que mon enfant est en sécurité lorsqu'il dort?

Créer un environnement sécuritaire pour le sommeil de votre bébé réduira le risque de blessures et de décès pendant son sommeil, dont le syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Pour dormir, les bébés sont plus en sécurité lorsqu'ils sont placés :

- sur le dos
- dans leur propre espace
- dans un lit d'enfant, un berceau, une bassinet ou une autre option similaire
- sur une surface ferme et exempte de dangers comme les couvertures, les oreillers et les jouets
- dans une maison sans fumée
- à la bonne température (les bébés doivent être confortables et au chaud, mais pas trop)

Il a également été démontré que l'allaitement maternel réduit le risque de mort subite du nourrisson.

**Le partage de la chambre**, c'est lorsque votre enfant est à votre portée, mais sur une surface de sommeil séparée. Il est recommandé pendant les six premiers mois et peut protéger contre le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Pour de plus amples renseignements sur le SMSN, voir [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil](#).

**Le partage du lit** est le fait pour un enfant de dormir sur la même surface ou dans le même lit qu'une autre personne. Il peut être particulièrement risqué dans certaines situations. Il est important de discuter avec votre famille et votre prestataire de soins de santé de la manière de rendre le sommeil de chacun aussi

sécuritaire que possible pour votre bébé. Voir [HealthLinkBC File n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#) et Un sommeil plus sécuritaire pour votre bébé - [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile107-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile107-f.pdf) (PDF 2132 KB) pour de plus amples renseignements

### Comment puis-je faire dormir mon bébé?

Pendant les premiers mois, votre bébé peut dormir environ 18 heures sur 24. Les nouveau-nés dorment généralement pendant 3 ou 4 heures d'affilée. Au cours des premiers mois, la plupart des bébés se réveillent plusieurs fois la nuit pour se nourrir.

L'allaitement peut être un excellent moyen de redonner le sommeil à votre nouveau bébé. Si vous nourrissez votre bébé pendant la nuit, veillez à ce que la pièce soit sombre et calme. Ne stimulez pas votre bébé en essayant de jouer avec lui avant de le remettre dans son lit.

Veillez à ce que votre bébé fasse une sieste suffisante pendant la journée peut également l'aider à bien dormir la nuit.

Vers 6 mois, les habitudes de sommeil de votre bébé vont changer. Votre bébé commencera chaque nuit par quelques heures de sommeil très profond, suivies de plusieurs heures de sommeil plus léger. Pendant le sommeil léger, il peut se réveiller partiellement plusieurs fois. À cet âge, votre bébé s'est suffisamment développé pour commencer à apprendre à s'endormir tout seul. Il s'agit d'une compétence importante qui vous aidera tous les deux à passer des nuits plus reposantes. Pour apprendre à votre bébé à s'endormir tout seul :

- Allaiter **au début** de la routine du coucher.
- Bercez votre bébé ou chantez-lui une chanson avant de le mettre au lit.
- Veillez à ce que la pièce soit calme et sombre.
- Caressez ou tenez la main de votre bébé pendant qu'il est couché dans son berceau. Faites-le de moins en moins à mesure que votre bébé apprend à

s'endormir tout seul, sans que vous soyez présente dans la chambre.

- Soyez cohérente. Suivez la même routine pour les siestes et la nuit.

## Comment puis-je faire dormir mon bébé?

De nombreux enfants âgés de 1 à 3 ans se réveillent pendant la nuit au moins une fois par semaine. Le réveil nocturne atteint un pic entre 18 mois et 2 ans, puis diminue avec le temps.

De 1 à 3 ans, les enfants découvrent et commencent à exprimer leur indépendance. Ils veulent prendre leurs propres décisions, donc les siestes et les heures de coucher peuvent être un défi. Nous savons que les bébés et les enfants réagissent généralement bien aux routines structurées de l'heure du coucher tout en étant autorisés à prendre certaines de leurs propres décisions. Pensez à concevoir une routine qui vous convienne, à vous et à votre enfant. Cette routine peut aider à suffisamment calmer votre enfant pour qu'il puisse dormir.

## Comment puis-je aider mon jeune enfant à développer une bonne routine et de saines habitudes de sommeil?

Les enfants s'en sortent bien avec un horaire familial. En ayant une journée prévisible et une routine régulière à l'heure du coucher, vous aiderez votre enfant à bien dormir. Voici quelques conseils sur la manière dont vous pouvez aider votre enfant :

- Établir un horaire journalier comprenant des heures régulières pour les siestes, les collations et les repas, et le début de la routine du coucher
- Faites savoir à votre enfant quand la routine du coucher va commencer - par exemple, « Après avoir rangé tes jouets, nous allons nous préparer pour aller dormir. »
- Ralentissez l'activité au moment du coucher.
- Évitez les écrans avant le coucher, car ils sont stimulants et non reposants.
- Donnez à votre enfant quelques choix à l'heure du coucher – par exemple, quelle histoire lire, quel pyjama porter ou s'il doit avoir des bulles dans son bain.
- Faites de l'heure du coucher un moment privilégié et parlez de la journée pendant quelques instants.

- Faites-vous des câlins, inventez une histoire sur la journée de votre enfant et demandez des idées ou des commentaires. Par exemple, « Jason s'est réveillé tôt ce matin et la première chose qu'il a faite a été de ramper dans le lit avec son père. Puis il est allé prendre son déjeuner. Qu'a-t-il mangé? » Les jeunes enfants adorent les histoires où ils sont le personnage principal.
- Chantez votre chanson préférée ou lisez une histoire à l'heure du coucher.
- Aidez votre enfant à apprendre à s'endormir seul en le mettant au lit lorsqu'il est endormi, mais encore éveillé.
- Gardez l'espace de sommeil calme et surveillez-les régulièrement jusqu'à ce qu'ils s'endorment.
- Répétez la phrase « C'est maintenant l'heure de dormir » pendant que votre enfant est bordé dans son lit.

Si votre enfant ne s'endort pas ou se réveille pendant la nuit, répétez la dernière étape de la routine du coucher. Par exemple, chantez une chanson pendant que vous serrez votre enfant dans vos bras ou le câlinez, puis répétez la phrase « Maintenant, c'est l'heure de dormir. »

La plupart des familles trouvent qu'une routine agréable à l'heure du coucher combine ce dont l'enfant et les parents ont besoin. Une routine établie à l'heure du coucher permet également aux autres personnes de mettre votre enfant au lit plus facilement.

## Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur le développement de l'enfant, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 92a Votre enfant et le jeu de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92d L'apprentissage de la propreté](#)