



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 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 sécuritaire comparable
- Sur une surface ferme et exempte de dangers comme des couvertures, des oreillers et des jouets
- Dans une maison sans fumée
- À la bonne température (les bébés doivent être à l'aise et au chaud, mais pas trop)

On a également démontré que l'allaitement maternel réduit le risque de SMSN.

On parle de **partage de la chambre** 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 SMSN. Pour de plus amples renseignements sur le SMSN, voir [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil](#).

On parle de **partage du lit** lorsqu'un enfant dort 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, en tout temps, le sommeil

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 mon bébé à www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/safer-sleep-for-baby-fr.pdf (PDF 2691 Ko) pour de plus amples renseignements.

Comment endormir mon bébé?

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

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

Veiller à ce que votre bébé fasse suffisamment de siestes pendant la journée peut également l'aider à bien dormir la nuit.

Vers 6 mois, les habitudes de sommeil de votre bébé vont changer. Il 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, il 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-le ou offrez-lui le biberon au début de la routine du coucher
- Bercez-le ou chantez-lui une chanson avant de le mettre au lit
- Veillez à ce que la pièce soit calme et sombre
- Caressez-le ou tenez-lui la main pendant qu'il est couché dans son berceau. Faites-le de moins en

moins à mesure qu'il apprend à s'endormir seul, sans que vous soyez présent dans la chambre.

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

Comment endormir mon jeune enfant?

De nombreux enfants de 1 à 3 ans se réveillent la nuit au moins une fois par semaine. Le réveil nocturne atteint un maximum 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. Comme ils veulent prendre leurs propres décisions, il peut être difficile de les convaincre de faire les siestes et de se coucher. 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 décisions. Pensez à établir une routine qui vous convienne, à vous et à votre enfant. Elle peut aider à le calmer, suffisamment pour qu'il puisse dormir.

Comment aider mon jeune enfant à adopter une bonne routine et de saines habitudes de sommeil?

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

- Établissez un horaire quotidien 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 au dodo »
- Ralentissez les activités 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 vu 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 sa journée et demandez-lui des idées ou des

commentaires : par exemple, « Jacques s'est réveillé tôt ce matin et la première chose qu'il a faite a été de grimper dans le lit avec son papa. Puis il est allé déjeuner. Qu'a-t-il mangé? » Les jeunes enfants adorent les histoires dont 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 s'endort, mais qu'il est encore éveillé
- Gardez l'espace de sommeil calme et surveillez-le régulièrement jusqu'à ce qu'il s'endorme
- Répétez la phrase « C'est maintenant l'heure du dodo » pendant que vous le bercez.

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 le serrez 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 tous deux besoin. Une routine établie à l'heure du coucher permet également à d'autres personnes de le mettre au lit plus facilement.

Pour obtenir 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 3 ans](#)
- [HealthLinkBC File no 92b Le développement de votre enfant de la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC File no 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File no 92d Apprentissage de la propreté](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.