

FICHE SOMMEIL

2-4 MOIS

01.

Cycle de sommeil

- Durée : 60 minutes (nuit)
- Composé de : sommeil paradoxal, lent léger, lent profond.
- Présence de micros-réveils entre chaque cycle → normaux et physiologiques (instinct de survie)



Besoins de sommeil (2-4 mois)



- Total : 14 à 18h/24h (moyenne : 16h)
- Nuit : 9h-12h, possible réveils alimentaires jusqu'à 6-9mois en fonction courbe
 - Jour : 5/6h sur 3 à 6 siestes

Temps d'éveil de jour recommandé entre les siestes:

- 1h premier temps d'éveil puis 1h30

02.

03.

Évolution des siestes

Signe que l'horloge circadienne est en place : temps de sommeil de jour se réduit pour laisser des plus grandes plage de sommeil de nuit.

Observer les préférences de sommeil de bébé : bercement, portage, poussette..etc et montrez lui différentes façon de pouvoir trouver le sommeil

Entre 3 et 4 mois, vous pouvez commencer à lui proposer des siestes dans le noir complet, dans son lit.



Cohérence du sommeil

- La stratégie de sommeil doit être reproductible à chaque micro-réveil
- Sinon → micro-réveil = réveil complet pour se sécuriser
- Objectif : conditions d'endormissement reste constantes pendant tout le temps de sommeil



04.

VOCABULAIRE SOMMEIL

05.

Pleurs et changement de repères

Les pleurs sont une façon pour bébé d'exprimer un besoin ou une transition émotionnelle.

- Les larmes évacuent le cortisol (hormone du stress) → favorise la mélatonine (sommeil)
- Toujours accompagner bébé, ne pas le laisser seul dans ses émotions
 - Parole douce, câlins, respiration lente
 - Créer un cadre rassurant et constant



Rituel et répétition

• Même rituel à chaque endormissement
Exemple : change, gigoteuse, chanson, phrase douce : :
"Bonne nuit, fais de beaux rêves, je t'aime, à demain"

- La répétition crée la sécurité → le cerveau comprend à partir de la 4e fois
- L'enfant associe ces actions à l'apaisement et l'endormissement



06.

Temps d'éveil = besoin physiologique

- Durant l'éveil, le corps dépense de l'énergie et produit des déchets
- Le sommeil de jour comme de nuit permet de nettoyer le corps → indispensable pour :
 - Sécrétion d'hormones de croissance
 - Récupération physique (jour et nuit)
 - mémorisation.. etc



07.

Équilibre veille-sommeil

Si le temps d'éveil est trop long → montée du cortisol = surcharge de stress
si trop court ou de mauvaise qualité : pression de sommeil trop faible pour dormir

Régression de sommeil

Difficultés soudaines d'endormissement et/ou réveils nocturnes plus fréquents
Causes possibles :

- acquisition d'un nouvel apprentissage, stimulation lactation, poussée dentaire, petites maladies..

Durée : quelques jours à 1 mois.

Si ne rentre pas dans l'ordre cela témoigne d'une nécessité de changer ses stratégies d'endormissement en lien avec son développement.

Toujours écarter une piste médicale.

08.

