

# FICHE SOMMEIL

## 4-8 MOIS

01.

### Cycle de sommeil

- Durée : 70 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 (4 à 8 mois)

Total : 14 à 18h/24h (moyenne : 15h)

- Nuit : 12-13h, possible réveils alimentaires jusqu'à 6-9 mois en fonction courbe
- 4 puis 3 siestes : 1 matin et 2 après-midi

Pour un total de : 3-5h environ

#### Temps d'éveil recommandé :

- Matin : **max 1h30**
- Midi-après-midi : **2h**
- Fin de journée : **max 2h**

02.

03.

### Évolution des siestes Bébé grandit et s'éveille au monde !

Privilégier les siestes au calme dans sa chambre et dans le noir complet pour aider bébé à prolonger son temps de sommeil de jour.

Son rythme de sieste va progressivement atteindre vers six mois : une sieste le matin, une sieste en début d'après-midi et une petite sieste en fin de journée qu'il peut faire en portage ou autre. Tandis que d'autres auront besoin de la faire au calme.



### 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.

07.

## 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



## 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.

