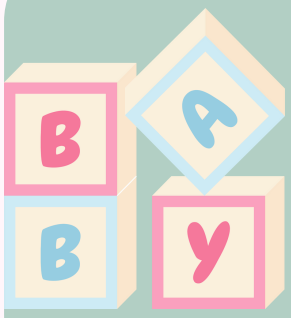
FICHE SOMMEIL
9-15 MOIS

01.

Cycle de sommeil

- Durée : 70 minutes
- Composé de : sommeil léger, lent profond, paradoxal
- Présence de micros-réveils entre chaque cycle → normaux et physiologiques (instinct de survie)

Besoins de sommeil (9 à 14 mois)



Total : 13 à 17h/24h (moyenne : 14-15h)
- Nuit : 12-13h, idéalement ininterrompue
- 2 siestes : matin et après-midi

Temps d'éveil recommandé :
- Matin : max **2h**
- Midi-après-midi : **2-3h**
- Fin de journée : max **4h**

02.

03.

Évolution des siestes

- Passage de 3 à 2 siestes entre 8 et 10mois : Avec le temps, les deux siestes s'équilibrent en terme de durée
- Signe que bébé est prêt à passer à une sieste : endormissement difficile pour une des siestes ou le soir malgré un temps d'éveil adapté
- La sieste du matin reste importante jusqu'à 14-15 mois

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"

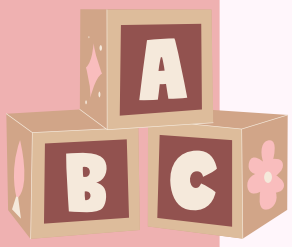
- La répétition crée la sécurité → le cerveau comprend à partir de la 4e fois
- L'enfant associe ces actions à l'apaisement et l'endormissement

06.

07.

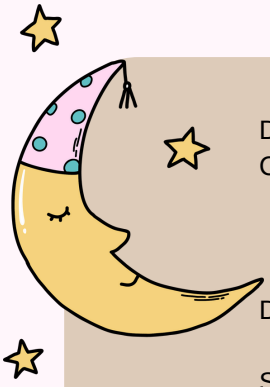
Temps d'éveil = besoin physiologique

- 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.