

# FICHE SOMMEIL

## 0-2 MOIS

01.

### Cycle de sommeil

- Durée : 50 minutes
- rythme circadien pas encore en place
- Alternance sommeil calme et agité (tonique, vocalise, yeux qui bougent...)



### Besoins de sommeil (0 à 2 mois)

Total : 16-20h/24h (moyenne : 17h/18h)

sommeil de jour et sommeil de nuit s'organisent de la même façon. Plage de sommeil de 2 à 4h entrecoupée de temps d'alimentation.

#### Temps d'éveil recommandé :

- 30 à 60 min max

02.

03.

### Les siestes

Pour aider bébé à mettre en place son horloge biologique : sieste en plein jour et sommeil de nuit dans le noir.

Proposer un temps de sommeil après le temps d'éveil recommandé si bébé ne s'endort pas de lui-même



### Cohérence du sommeil

#### Objectif : optimiser le temps de sommeil de bébé

→ conserver conditions d'endormissement tout le long de son sommeil pour qu'il enchaîne les cycles

Au sein, sur maman/papa, en portage, poussette,... tout est ok ! Le but est que bébé dorme et se sente en sécurité après 9 mois dans le ventre de maman

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.

