



LE SOMMEIL

Le sommeil représente une part significative dans la journée d'un enfant, notamment chez les 0-6 ans. Favoriser un environnement qui lui permette de bénéficier d'un sommeil de qualité, en réponse à ses besoins, apparaît primordial. Il en va de son bon développement global : croissance harmonieuse mais aussi intégration de ses apprentissages, équilibre psycho-affectif...

RECOMMANDATIONS DE DURÉES DE SOMMEIL QUOTIDIEN SELON L'ÂGE

	0	6	12	18	24	
De la naissance à 1 mois	17 à 20 heures / jour					
De 1 mois à 6 mois	15 à 17 heures / jour					<i>dont 6 à 7 heures le jour</i>
De 6 mois à 12 mois	14 heures / jour					<i>dont 2 à 3 siestes</i>
De 1 an à 2 ans	13 heures / jour					<i>dont 1 à 2 siestes</i>
De 2 ans à 3 ans	12 à 13 heures / jour					<i>dont 1 sieste</i>
De 3 ans à 5 ans	12 à 13 heures / jour					<i>dont 1 sieste qui disparaîtra progressivement</i>
À 6 ans	11 à 13 heures / jour					

*Ces chiffres sont des moyennes et peuvent varier en fonction de chaque enfant.



LES SIGNES DE FATIGUE



Il est important que les parents apprennent à reconnaître les signes de fatigue de leur enfant : frottement des yeux, bâillement, irritabilité...



LE RYTHME CIRCADIEN

Afin de favoriser la mise en place d'un rythme circadien :

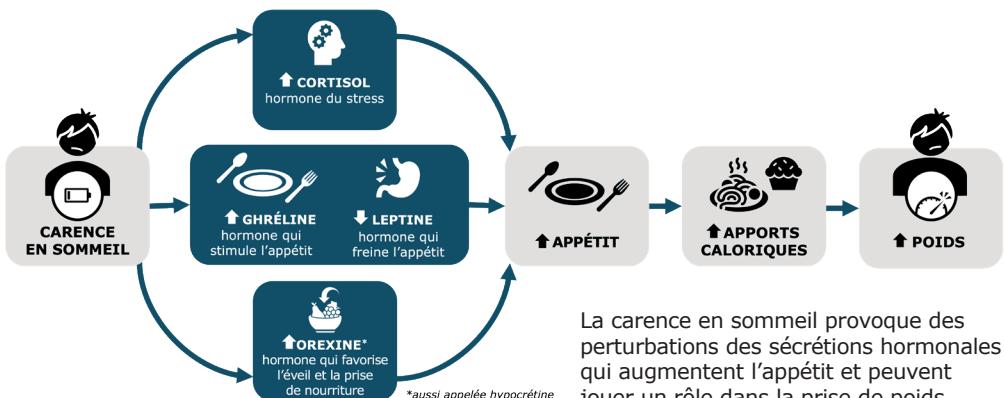
- Ne pas trop assombrir la pièce de la sieste ni isoler complètement l'enfant du bruit le jour.
- Éclairer très faiblement lors des lever la nuit (change, alimentation).



L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique suffisante favorisera un sommeil de qualité pour l'enfant.

MANQUE DE SOMMEIL ET PRISE DE POIDS



LE COUCHAGE SÉCURISÉ DU TOUT-PETIT

Prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson

Avant 2 ans, pour un sommeil de bonne qualité et en toute sécurité il convient de respecter les consignes suivantes :

- L'enfant, tant qu'il est incapable de changer seul sa position, doit être **couché sur le dos**, à plat, avec le nez dégagé.
- Le **matelas** doit être **ferme**, non incliné, et adapté au lit (il ne doit pas y avoir d'espace entre le matelas et les parois du lit) sans oreiller, sans cale-tête.
- L'enfant doit être en tenue confortable **avec une turbulette**. Il faut bannir les couettes, les couvertures, les tours de lit et les grosses peluches.
- La température est modérée dans la pièce, avoisinant les **18°C** si possible.
- L'enfant ne doit pas être exposé au tabagisme passif, avant et après la naissance.
- Les dispositifs empêchant l'enfant de bouger spontanément sont déconseillés.



LE RITUEL DU COUCHER

Conseiller aux parents d'instaurer un rituel de coucher pour favoriser le sommeil de leur enfant, dès son plus jeune âge, et le rassurer :

- Baisser la lumière dans la chambre et le bruit dans la maison.
- Proposer une activité calme : lire une histoire, chanter une chanson.
- Éviter les activités stimulantes (activité physique) et les écrans 1h avant le coucher.
- Éviter les écrans dans la chambre.
- Instaurer une heure régulière de coucher.

SOURCE :
reseau-morphee.fr

POUR ALLER PLUS LOIN :
eureennormandie.fr - Plaquette Oli (2017)
chu-rouen.fr - La mort inattendue du nourrisson
memetonpyj.fr
reseau-morphee.fr/agenda-du-sommeil-de-3-a-10-ans.html