

Dr Sarah Bursaux
pédiatre

Alix Lefief-Delcourt

QUAND VA-T-IL (ENFIN) FAIRE SES NUITS?

**LE SOMMEIL
DE VOTRE ENFANT
DE 0 À 3 ANS
EN 100 QUESTIONS-RÉPONSES**

**UNE NUIT DE 12 HEURES
SANS PLEURS !**

QUAND VA-T-IL (ENFIN) FAIRE SES NUITS ?

Avant même la naissance de leur bébé et jusqu'à ses trois ans, les jeunes parents se posent beaucoup de questions sur le sommeil de leur enfant (et leur propre sommeil !).

Le Dr Sarah Bursaux, pédiatre, vous vient en aide et apporte des réponses précises et pratiques pour offrir à votre enfant le plus beau cadeau qui soit : un bon sommeil pour la vie.

- Il s'agit beaucoup dans mon ventre, est-ce que cela veut dire qu'il sera un petit dormeur ?
- Sein ou biberon, qu'est-ce que ça change pour son sommeil ?
- Existe-t-il des recettes miracles pour l'aider à faire ses nuits plus vite ?
- La nuit, faut-il laisser un bébé pleurer ?
- Il ne fait toujours pas ses nuits : est-ce de notre faute ?
- Pourquoi les papas entendent-ils beaucoup moins souvent les bébés pleurer que les mamans ?
- Faut-il le forcer à faire la sieste ?
- Comment faire quand le moment du coucher se transforme en bras de fer ?
- Comment réagir en cas de cauchemar ?
- Et surtout... Comment survivre aux nuits sans sommeil ?

La « Bible du sommeil » de l'enfant en 100 questions-réponses

Le **Dr Sarah Bursaux** est pédiatre et consulte à Paris. Elle est également l'auteur de *La première année de bébé, c'est malin*.

Alix Lefief-Delcourt, maman de deux jeunes enfants (qui ont fait leurs nuits avant 4 mois !), est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Le chlorure de magnésium malin*, *Le miel malin* et *Yaourts irratables*.

ISBN : 979-10-285-0201-0



9 791028 502010

15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Photo © Getty Images
RAYON : PARENTALITÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La première année de Bébé, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0201-0

DR SARAH BURSAUX

ALIX LEFIEF-DELCOURT

QUAND VA-T-IL (ENFIN) FAIRE SES NUITS ?

LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT DE 0 À 3 ANS
EN 100 QUESTIONS-RÉPONSES

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Introduction 7

PARTIE 1.

DE 0 À 2 SEMAINES : COMMENT PARTIR SUR DE BONNES BASES ? 11

Chapitre 1. Le sommeil de Bébé avant la naissance 13

Chapitre 2. Les premières questions à se poser pendant la grossesse 21

Chapitre 3. Comment bien gérer les premières nuits (à la maternité puis à la maison) ? 39

PARTIE 2.

3 SEMAINES À 9 MOIS : LA MISE EN PLACE DU SOMMEIL 59

Chapitre 1. Le sommeil, une question de rythmes 61

Chapitre 2. Les clés pour l'aider à faire ses nuits 79

Chapitre 3. Trucs et astuces pratiques 107

Chapitre 4. Les règles d'or pour assurer son confort et sa sécurité 117

Chapitre 5. Et les parents dans tout ça ? 129

PARTIE 3.

10 MOIS-3 ANS : LE SOMMEIL, UN APPRENTISSAGE

QUI SE POURSUIT

137

Chapitre 1. L'évolution du sommeil de Bébé 139

Chapitre 2. Les bons réflexes à prendre 147

Chapitre 3. Les principaux problèmes de sommeil
entre 10 mois et 3 ans 163

Chapitre 4. L'entrée à l'école, une étape importante 187

7 règles d'or à garder en tête pour assurer un bon sommeil
à votre bébé 197

Table des matières 199



Introduction



.....

Avoir un bébé, ça change la vie... et surtout les nuits. Le sommeil de Bébé est en effet l'un des thèmes majeurs de préoccupation de tous les jeunes parents, et l'une des plaintes les plus courantes dans les cabinets des pédiatres : « Mon bébé ne fait toujours pas ses nuits », « Je suis obligée de le bercer pendant une heure avant qu'il se rendorme », « Il passe sa soirée à pleurer jusqu'à ce qu'il trouve enfin le sommeil, épuisé », « Il se réveille toutes les trois heures en pleurant », « Mon enfant qui faisait ses nuits refuse maintenant de les faire », « Toutes les nuits, il nous rejoint dans notre lit », « J'appréhende le moment du coucher car c'est toujours la crise »...

Nombre de parents sont à bout, épuisés par tant de nuits sans sommeil. Certains patientent des mois, voire des années avant d'en parler, rongés par le fatalisme, la culpabilité, voire la honte de ne pas y arriver. D'autres en viennent à jalouser la « chance » de ceux qui n'ont jamais connu ce type de problème, de ceux dont les enfants ont fait leurs nuits à 2 mois à peine (eh oui, cela existe !). Et pourtant, dans la grande majorité des cas, ce n'est pas une question de chance. Certes, tous les enfants sont différents et, comme chez les adultes, il existe des « petits » et des « gros » dormeurs. Mais chacun peut agir sur le sommeil de son enfant. La bonne nouvelle, c'est qu'il suffit de comprendre comment

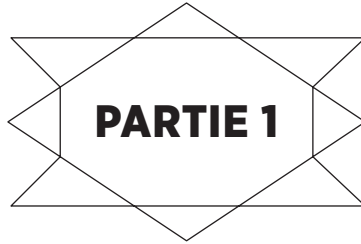
se construit le sommeil de Bébé pour adopter les bons réflexes. Mais aussi de retenir que ce sont les solutions les plus simples, à la portée de tous, qui sont souvent les plus efficaces.

Cet ouvrage est construit en trois parties chronologiques. Notre objectif est de répondre aux principales questions que se posent les jeunes parents à chaque phase du développement de leur bébé.

► **Dans la première partie, nous abordons le sommeil de Bébé dès la grossesse jusqu'à 2 semaines environ.** Les premiers cycles de sommeil de l'enfant se mettent en effet en place dès la période fœtale et de nombreuses questions autour du sommeil de Bébé peuvent – et doivent – se poser avant même sa naissance : où installer son lit ? Le co-dodo, une bonne idée ou pas ? Sein ou biberon : cela va-t-il changer quelque chose pour le sommeil de mon bébé (et la qualité de nos nuits) ? Les premiers jours à la maternité, puis à la maison, sont également une étape importante, mais aussi et surtout le moment idéal pour prendre de bons réflexes. Le défi est double : réussir à comprendre comment fonctionne le sommeil de Bébé – afin de ne pas perturber sa mise en place – et parvenir, malgré tout, à se reposer et à s'adapter à ce rythme, qui risque bien de perdurer encore plusieurs semaines.

► **Dans la deuxième partie, nous suivons Bébé de 3 semaines à 9 mois.** C'est une phase importante avec la mise en place des cycles du sommeil, l'apprentissage de l'alternance jour/nuit... Bientôt, votre bébé devrait commencer (enfin !) à faire ses nuits. Ce sera, on le parie, votre préoccupation principale durant cette période. Même si c'est un processus avant tout biologique, il existe quelques astuces toutes simples pour lui donner de bonnes habitudes de sommeil pour maintenant... et pour plus tard.

- ▶ **Dans la troisième partie, nous traiterons de la période 10 mois-3 ans.** C'est l'une des plus agitées ! À 9-10 mois, votre bébé vit en effet une période de transition importante, l'apprentissage de la marche et du langage, mais aussi celle de la séparation, qui peut avoir des répercussions importantes sur son sommeil. De plus en plus autonome, votre enfant peut transformer le moment du coucher en véritable bras de fer. Sans compter les cauchemars et les terreurs nocturnes qui peuvent venir bruyamment perturber ses nuits (et les vôtres).



*De 0 à 2 semaines :
comment partir
sur de bonnes bases ?*

.....

Les deux premières semaines de vie d'un bébé sont sûrement les plus fortes en émotions pour les parents, qui découvrent enfin le bébé qu'ils ont attendu pendant 9 mois (ou un peu moins). C'est aussi une période essentielle en termes de sommeil car, dès la naissance, le sommeil du nouveau-né commence à se structurer.



Le sommeil de Bébé avant la naissance

.....

Gâce aux avancées technologiques, on sait aujourd'hui comment le sommeil de Bébé s'organise dans le ventre de sa maman. Un point essentiel pour bien comprendre comment se structure ensuite le sommeil du nouveau-né, mais surtout pour adopter les bons réflexes qui vont aider le bébé à adopter le bon rythme de sommeil.

1

Dans mon ventre, mon bébé passe-t-il toute sa journée à dormir ?

Avant 20 semaines de gestation environ, on ne peut pas vraiment dire que votre bébé « dort » au sens strict du terme. On préfère parler de « dormance » ou de « sommeil indéterminé ». Le sommeil proprement dit apparaît au fur et à mesure de la grossesse.

► Avant 20 semaines de grossesse, **les différents rythmes et mouvements du fœtus se mettent en place** : il commence à bouger ses membres de manière isolée à partir de la 9^e semaine. Les

mouvements de succion et oculaires lents et rapides sont, eux, identifiables entre 15 et 20 semaines de grossesse.

- ▶ C'est l'observation de ces paramètres, couplée à l'enregistrement du rythme cardiaque, qui permet de dire que **le fœtus « dort »** à partir de 20 semaines environ, soit 5 mois de grossesse. On constate ainsi une alternance activité-repos. Son sommeil est d'abord « indifférencié » (en clair, il n'y a pas plusieurs phases ou différents types de sommeil).
- ▶ Vers 6 mois de gestation, son sommeil évolue. Apparaissent alors **le sommeil agité** (équivalent du sommeil paradoxal chez l'enfant et l'adulte, voir ci-dessous) puis **le sommeil calme** (équivalent du sommeil lent).
- ▶ À partir de 8 mois de grossesse, **ces deux types de sommeil alternent** régulièrement, constituant des cycles d'environ 50 minutes.
- ▶ Ce n'est qu'à la fin du 8^e mois de grossesse (36 semaines environ) qu'apparaissent les toutes premières petites périodes **d'état de veille calme**.

LE SOMMEIL, UNE SUCCESSION DE CYCLES

Le sommeil, chez le bébé comme chez l'enfant ou chez l'adulte, n'est pas un long fleuve tranquille. C'est une succession de cycles et de différents « stades » de sommeil, du plus léger au plus profond.

Chez l'enfant et l'adulte, une nuit est composée en moyenne de 4 à 6 cycles (on parle aussi de « train du sommeil ») de 1 h 30 à 2 heures, qui s'enchaînent.

- **la somnolence ou l'endormissement.** Cette phase dure entre 5 et 10 minutes. Elle est souvent précédée de bâillements et

est caractérisée par une baisse de la vigilance et du tonus musculaire.

- **le sommeil lent.** Il dure en moyenne 1 h 10 à 1 h 40. Il est divisé en 4 périodes successives : le sommeil lent très léger/le sommeil lent léger puis le sommeil lent profond/le sommeil lent très profond. Le sommeil lent profond/très profond est la partie la plus importante du sommeil, durant laquelle sont produits l'hormone de croissance et des anticorps, et durant laquelle le corps se repose.
- **le sommeil paradoxal.** Le tonus musculaire est au plus bas, mais l'activité du cerveau est intense. Il recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée. La respiration et la fréquence cardiaque sont irrégulières. C'est la période propice aux rêves. Elle dure environ 10 à 15 minutes par cycle.

LE SOMMEIL DE BÉBÉ *IN UTERO* : DES DONNÉES TOUTES NOUVELLES

On ne connaît ces données, essentielles pour bien comprendre le sommeil du nouveau-né, que depuis peu. En effet, ce n'est que depuis quarante ans que le corps médical est capable d'étudier les rythmes de veille et de sommeil du fœtus dans le ventre de sa maman grâce, d'une part, aux enregistrements du rythme cardiaque obtenus par monitoring ultrasonographique et, d'autre part, à l'échographie doppler obstétricale qui montre les mouvements respiratoires, corporels et oculaires du fœtus. Ces données, que l'on peut observer directement durant plusieurs heures, ont permis de qualifier les états de vigilance du fœtus à différents stades de développement et de les comparer à ceux du nouveau-né.

2

Il s'agite beaucoup dans mon ventre, est-ce que cela veut dire que ce sera un petit dormeur ?

Jusqu'à la fin de la grossesse, force est de constater que le fœtus est un très gros dormeur. Il dort presque sans arrêt : ce sont les études électroencéphalographiques réalisées chez les grands prématurés qui ont permis de l'affirmer (on sait en effet que le sommeil des prématurés à la naissance se structure comme s'ils étaient restés dans le ventre de leur mère, ce qui permet d'en savoir plus sur le sommeil *in utero*, voir aussi p. 69). Les états de veille sont quasiment absents. Les mouvements que vous percevez dans votre ventre à partir de 5 mois de grossesse environ n'indiquent donc pas que votre bébé est éveillé : ils ont lieu pendant des périodes de sommeil agité. En clair, **votre bébé bouge mais, en réalité, il dort !** Ces mouvements ne peuvent donc en rien présager de la qualité du sommeil de votre bébé à la naissance...

3

Pourquoi mon bébé semble-t-il dormir la journée... et être éveillé toute la soirée ?

Les futures mamans constatent souvent que leur bébé gigote davantage à certaines heures de la journée, notamment entre 21 heures et minuit, quand elles désirent se reposer de leur journée ! Cela s'explique par le fait que, chez le fœtus, il existe une certaine organisation circadienne de la vigilance, c'est-à-dire une organisation de l'alternance veille/sommeil sur un rythme de 24 heures. Ce rythme circadien est probablement contrôlé par les noyaux suprachiasmatiques* du cerveau du fœtus et **lié aux variations du taux de glucose sanguin et de la sécrétion de cortisol chez la maman** : plus faibles en début de soirée, ils pourraient

* Structure située dans l'hypothalamus, responsable du contrôle des rythmes circadiens.

provoquer une agitation plus grande du fœtus. De même, le pic de sécrétion de mélatonine en début de soirée et le rythme veille/sommeil de la maman sont probablement **des synchroniseurs externes importants pour le rythme du fœtus**. En clair, même si le sommeil du fœtus est totalement indépendant de celui de sa mère, certains facteurs biologiques maternels vont avoir pour effet de lui imprimer un certain rythme. Après l'accouchement, ces synchroniseurs maternels vont naturellement disparaître, tout comme ce rythme circadien, qui ne réapparaîtra progressivement qu'après le premier mois de vie de l'enfant.

L'avis des parents



« Lors de ma deuxième grossesse, ma fille a énormément bougé dans mon ventre, surtout le soir. Elle bougeait tellement que je ne savais plus comment m'installer. Je me suis alors dit que ce serait une petite fille très dynamique mais surtout une petite dormeuse. Dans la pratique, depuis sa naissance, elle est effectivement très active mais elle dort toujours énormément. Aujourd'hui, à 2 ans et demi, on peut la qualifier de grosse dormeuse (ou de petite marmotte !). Elle fait souvent des nuits de 12 heures (ou même parfois plus) et a encore besoin de 2 bonnes heures de sieste dans la journée. »

Alice, maman de Suzanne et Héloïse

4

Pendant l'accouchement, le bébé dort-il ou est-il éveillé ?

C'est un fait maintenant avéré : les bébés dorment pendant quasiment toute la durée de l'accouchement. On le sait grâce à la surveillance du rythme cardiaque fœtal pendant l'accouchement, et aux informations provenant de capteurs externes directement fixés sur l'enfant lorsque la poche des eaux est rompue. En règle générale, **les bébés ne se réveillent qu'au moment des contractions utérines les plus fortes et de l'expulsion**. On sait ainsi que le premier signe de souffrance du bébé pendant le travail est son réveil. Quand tout va bien, il dort !

5

Cela change quelque chose pour son sommeil s'il naît le jour ou la nuit ?

Le sommeil du nouveau-né n'est en aucune façon influencé par son environnement. En clair, il ne va pas mieux dormir s'il naît le jour ou moins bien dormir s'il naît la nuit (ou inversement !) car, pour lui, cela ne fait aucune différence. Le rythme circadien fœtal ébauché en fin de grossesse grâce à certains synchroniseurs maternels (voir p. 16) est perdu dès la naissance ! À la naissance, **le sommeil du nouveau-né s'organise sur un rythme complètement différent** : on parle de rythme « ultradien », en opposition au rythme « circadien » (voir encadré ci-après). Le bébé ne connaît pas le jour ou la nuit. Il est indifférent à son environnement lumineux et se réveille à n'importe quel moment du jour ou de la nuit. Son sommeil est fragmenté en périodes de 3 à 4 heures. En moyenne, le nouveau-né réalise une vingtaine de cycles de sommeil par 24 heures. Il aura, dans le courant de son premier mois, des périodes de sommeil plus ou moins longues

(où il enchaîne plus ou moins de cycles de sommeil) sans aucune périodicité diurne ou nocturne.

RYTHME CIRCADIEN ET RYTHME ULTRADIEN

Un rythme circadien est un rythme biologique d'une durée de 24 heures environ. Ce terme vient du latin *circa*, environ, et *diem*, jour. Le rythme veille-sommeil est l'un des rythmes circadiens les plus importants chez l'être humain car il définit une grande partie de sa vie quotidienne. Mais il existe d'autres mécanismes essentiels qui fonctionnent sur cette périodicité : les variations de la vigilance, les modifications de la température corporelle, le fonctionnement intestinal... Ainsi, l'état de veille est optimal à 10 heures du matin, la température corporelle est la plus basse à 4 h 30 du matin, les intestins se remettent en route à 8 h 30, etc. Ces différents rythmes circadiens ne sont pas présents chez les nourrissons à la naissance, mais ils vont se mettre en place progressivement.

Un rythme ultradien est plus rapide qu'un rythme circadien. En latin, *ultra* signifie au-delà. Un rythme ultradien est donc un rythme dont la fréquence fait apparaître plus d'un cycle dans les 24 heures. Pendant les premières semaines, le nouveau-né est basé sur ce type de rythme, qui se répète toutes les 3 ou 4 heures.



Les premières questions à se poser pendant la grossesse

.....

Pour être prêts le jour J à faire dormir son bébé dans les meilleures conditions possibles, mieux vaut s'y préparer dès la grossesse. Le choix du lit et de son emplacement (dans sa chambre ou dans la nôtre ?) a par exemple toute son importance. Tout comme le mode d'allaitement (au sein ou au biberon). Voici quelques clés pour vous aider à y voir plus clair, et à prendre les bonnes décisions.



Les premiers jours, Bébé doit-il dormir dans la chambre des parents ou dans sa chambre ?

La place du nouveau-né est proche de sa mère. En le faisant dormir dans son petit berceau à vos côtés, vous n'allez pas lui donner « de mauvaises habitudes » ou en faire « un enfant capricieux ». Ce choix est au contraire doublement bénéfique, pour lui comme pour vous.

- ▶ C'est la meilleure manière de pouvoir **vous reposer au mieux**.
Quand il faut le nourrir la nuit, pas besoin d'enfiler une robe

de chambre, d'allumer la lumière, de traverser le couloir : votre bébé est à portée de main.

- ▶ De cette manière, vous pouvez aussi **répondre sans délai à ses éveils nocturnes** en le nourrissant sans attendre qu'il s'énerve et ne s'éveille complètement. Il ne sera donc pas surstimulé et se rendormira plus facilement.
- ▶ Si vous êtes tout près de votre bébé, il vous est aussi **plus facile de reconnaître les premiers signes de faim**, tels que les bruits de succion et les petits grognements, et donc d'intervenir plus rapidement.



Le conseil en + de la pédiatre

Bien sûr, c'est pénible de voir ses nuits post-accouchement perturbées par les éveils fréquents de son nouveau-né, mais *a contrario*, la nuit est aussi un moment doux et calme où vous partagez l'intimité de votre bébé. Aucune activité ménagère ou perturbation quotidienne légitime (liée à vos autres enfants, par exemple) ne vient vous distraire de votre relation avec votre nouveau bébé, si petit et si dépendant. Votre nuit et celle de votre tout-petit doivent être organisées pour préserver ce calme et votre attachement naissant. Profitez-en !

L'avis des parents



« La première nuit à la maison, nous avons fait dormir Margot dans le couffin à côté de notre lit. Elle a dormi dans notre chambre jusqu'à ce que je récupère de la césarienne. Petit à petit, nous lui avons fait faire ses siestes dans sa chambre seule pour qu'elle s'habitue à cet environnement. Puis au bout de trois ou quatre semaines, nous l'y avons installée définitivement pour les nuits. Cela correspondait à une période à partir de laquelle elle devenait plus régulière dans ses réveils, même la nuit. »

Hoa Dung, maman d'Amandine, Timothée et Margot

« Pour notre première fille, dodo dans la même chambre sans hésiter, dans son couffin à côté de notre lit. Impossible de la quitter ! Mais les premières nuits, nous avons très mal dormi. Un bébé qui dort, ça fait beaucoup de bruit. Nous sursautions à chaque mouvement, nous nous réveillions à cause de sa respiration bruyante et nous allions sans cesse vérifier si tout allait bien. Nous l'avons gardée environ un mois dans notre chambre. Notre deuxième, nous l'avons installée à côté de notre porte, mais à l'extérieur de la chambre, pour ne pas nous inquiéter inutilement. »

Valérie, maman d'Eva et Juliette

7

Lit à barreaux, berceau, couffin... : comment choisir ?

Les fabricants de puériculture proposent aujourd'hui un éventail complet d'équipements pour faire dormir les bébés : couffin (de la naissance à 3 mois environ), berceau (jusqu'à 6 mois) puis lit à barreaux (jusqu'à 2 ou 3 ans). Rassurez-vous : ces différentes solutions de couchage ne sont pas obligatoires et il

est tout à fait possible de faire dormir un nouveau-né directement dans son lit à barreaux, dès le retour de la maternité. Vous avez peur qu'il se sente un peu perdu dans ce lit un peu grand pour lit ? Sachez qu'il existe des astuces (voir le témoignage ci-après) ou encore des réducteurs de lit pour pallier ce problème.

Pour bien choisir son lit à barreaux, il existe **des critères importants**.

- ▶ Vérifiez qu'il est bien « **conforme aux normes de sécurité en vigueur** » (norme NF EN 716). Cela garantit le bon espacement des barreaux (6 cm maximum), une hauteur minimale des montants de 60 cm et une peinture de bonne qualité.
- ▶ De plus en plus de modèles proposent **des sommiers réglables en hauteur**. Au début, on le règle en position haute pour attraper Bébé sans se casser le dos, puis on descend le sommier au fur et à mesure que l'enfant grandit, afin qu'il ne sorte pas de son lit tout seul.
- ▶ Si vous voulez que votre lit à barreaux dure le plus longtemps possible, vous avez aussi la possibilité de choisir **un lit avec des barreaux en partie amovibles, voire un lit évolutif** qui se transformera ensuite en petit lit d'enfant.
- ▶ Choisissez **un matelas aux dimensions exactes du lit** que vous avez choisi, pour éviter que votre bébé ne se coince dans les espaces vides (risques d'étouffement). Il doit également être suffisamment ferme pour assurer le confort et la sécurité de votre tout-petit : 22 kg/m³ minimum. C'est essentiel pour prévenir la mort subite du nourrisson : si le matelas est trop mou et que le bébé se retourne, il risque d'enfouir son visage dedans et de s'étouffer.
- ▶ Veillez à **protéger le matelas avec une alèse et un drap-housse** (aux bonnes dimensions).
- ▶ Si vous optez pour **un lit parapluie** (lit d'appoint pour les week-ends, les vacances...), n'ajoutez jamais de matelas supplémentaire. Et n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'un lit d'appoint : mieux vaut ne pas y faire dormir votre bébé tous les jours.

L'avis des parents



« Mes deux filles ont dormi tout de suite dans leur “grand” lit, et cela ne leur a jamais posé de problèmes. Lors de la naissance de la première, une puéricultrice m’avait montré une astuce pour que le bébé ne se sente pas trop perdu dans cet immense espace : il suffisait de prendre un petit drap et de l’enrouler sur lui-même de façon à former un boudin que l’on place tout autour du corps de Bébé. Les nouveau-nés bougent très peu dans leur sommeil : ce réducteur de lit fait-maison reste donc en place toute la nuit. Et c’est très efficace, car cela permet de rassurer Bébé qui sent un contact en permanence contre lui. »

Alice, maman de Suzanne et Héloïse



Le conseil en + de la pédiatre

De nombreux jeunes parents se demandent à quel âge passer au lit « de grand », à savoir au lit sans barreaux. En général, cette transition se fait entre 2 et 3 ans, mais elle est totalement dépendante des enfants et du contexte. Certains enfants sont prêts à 2 ans, d’autres pas du tout, et il n’y a aucune raison d’accélérer les choses. La seule situation où ce changement est impératif, c’est si l’enfant commence à escalader les barreaux de son lit pour en sortir, car cela peut se révéler très dangereux. Veillez également à ne pas associer ce changement de lit avec l’arrivée d’un autre enfant. Vous ne changez pas votre aîné de lit pour mettre un autre bébé à sa place !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Quand va-t-il (enfin) faire ses nuits .
Dr Sarah Bursaux et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S