

*Comprendre*

# LE SOMMEIL ET LE LANGAGE DES BÉBÉS



E-book rédigé par :

**Manon LIVIN**

**Doula et Coach périnatal**

---

# Bonjour vous !

**Le Sommeil !** Avec un grand "S" oui car il s'agit probablement d'une des plus grandes préoccupations des parents mais aussi de leur entourage !

"Bébé fait-il ses nuits ?" , "Il ne faut pas le bercer, c'est une mauvaise habitude" , "Il faut le laisser pleurer" ...

Tant d'affirmations et de questions autour du sommeil de bébé qui ne font que renforcer l'épuisement et la pression sociale. Or, le sommeil répond à différents besoins biologiques qui sont donc à des différents niveaux selon les individus.

Je vous présente ici quelques clefs pour comprendre le fonctionnement du sommeil du nourrisson et à répondre aux besoins fondamentaux qui lui sont propres.



N'hésitez pas à prendre contact pour toutes questions naissantes liées au sommeil et au langage des bébés.



06.37.99.62.43

[manon.doula@gmail.com](mailto:manon.doula@gmail.com)

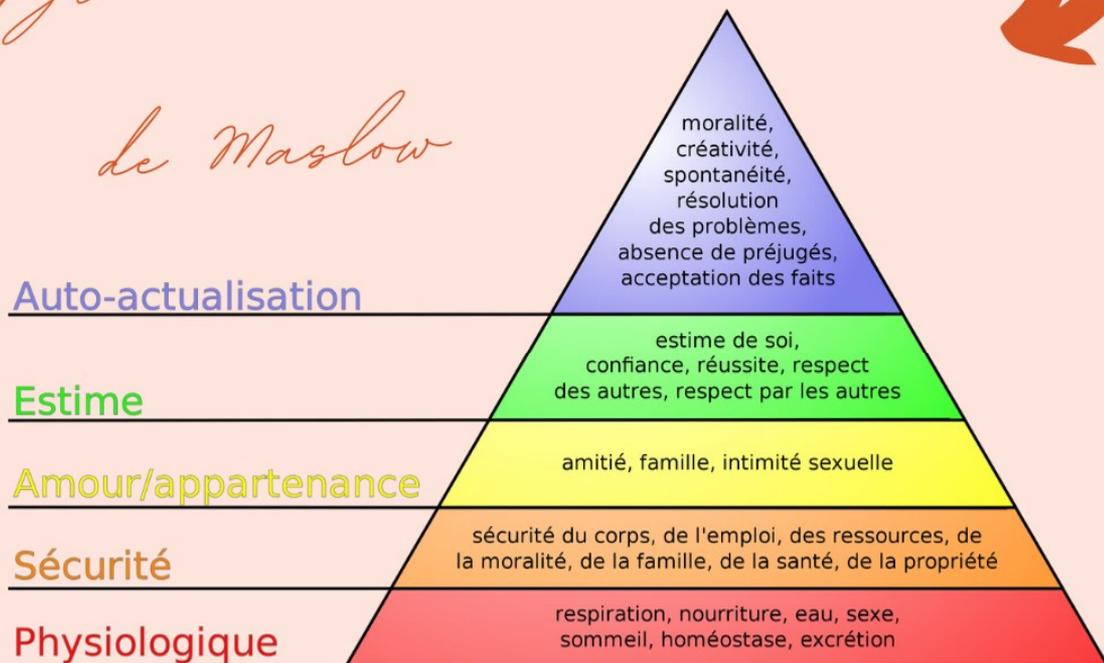
# Le sommeil du nourrisson

Pendant les 3 premiers mois, le sommeil du nourrisson est un peu anarchique, bébé va s'adapter naturellement au rythme jour/nuit. La structure du sommeil se stabilise autour du 4ème mois de vie. A ce moment là, bébé peut se mettre à dormir 30 ou 40min par sieste. Ce changement signifie que les facteurs favorisant le sommeil ne sont pas encore réunis, c'est à ce moment que vous pouvez commencer à construire un cadre avec des repères, des habitudes pour sécuriser bébé.

Ce cadre doit avant tout reposer sur des réponses adéquates et rapides aux besoins fondamentaux de l'enfant : les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'amour et d'appartenance, le besoin d'estime et le besoin d'auto-actualisation.

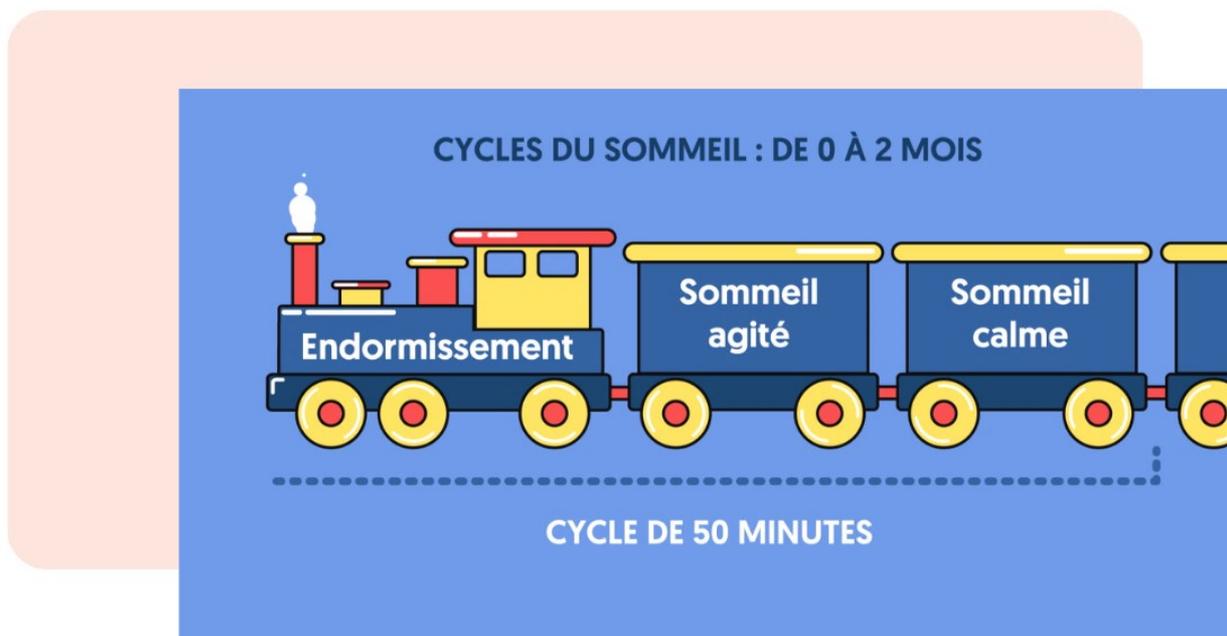
*La pyramide des besoins*

*de Maslow*



## La structure du sommeil du nourrisson

Vous entendrez très souvent une comparaison de la structure du sommeil avec un train. Chaque cycle de sommeil est motivé par une locomotive qui correspond à l'endormissement, suivie de wagons représentant les différentes phases de sommeil.



Une nuit de sommeil correspond donc à un enchaînement de trains, ce qui n'est pas toujours facile à cause de divers facteurs que nous verrons plus loin.

On dit que bébé fait officiellement une nuit lorsqu'il est capable d'enchaîner 5 à 6h de dodo successives de 23h à 8h.

Il y aura évidemment des moments plus faciles que d'autres car votre bébé vit les premières années les plus intenses de sa vie en terme de développement. La conclusion est qu'il existe donc une évolution différente pour chaque enfant ! Evitez la comparaison avec d'autres, des tas de facteurs entraînent un apprentissage de sommeil différent.

---



## Les facteurs pouvant avoir un impact sur le sommeil

- L'accouchement : sa durée, son vécu, l'utilisation d'instruments, etc. Le peau à peau, le portage, la proximité sont des éléments qui aideront à rassurer votre bébé suite à cet évènement parfois traumatisant et fatigant.
  - Un reflux gastro-oesophagien (RGO), des difficultés digestives, la nutrition de manière générale.
  - Le non respect du rythme naturel de bébé (beaucoup de voyages, de déplacements).
  - La méconnaissance des signes de fatigue de votre bébé.
  - Une hospitalisation, une séparation précoce, période de stress.
- 
- Des poussées dentaires, vaccins.
  - L'environnement de la chambre. Veillez à ce qu'il soit serein, apaisant, calme.
  - Des développements psychomoteurs, l'intégration d'acquis.

**A savoir :** Le cerveau n'est jamais autant actif que lorsque bébé dort. C'est à ce moment précis que le cortex fait le tri de toutes les informations vues, entendues au cours de la journée. Il garde ce qu'il perçoit de manière régulière et élimine les informations ponctuelles.

**Il s'agit là d'une liste non-exhaustive des facteurs pouvant perturber le sommeil de votre bébé. Il peut y avoir une de ces raisons comme il peut y en avoir plusieurs. La clef est de faire preuve de patience et de persévérer dans l'accompagnement au sommeil de votre enfant.**

---



## Les facteurs favorisant le sommeil

- Créer un environnement favorable au sommeil, serein et sécurisant.
  - Anticiper les signes de fatigue. Il sera plus simple pour bébé d'enchaîner les cycles s'il est couché au bon moment.
  - Associer une routine au sommeil pour donner des repères et sécuriser l'enfant.
  - Respecter le rythme naturel de bébé.
  - Avoir une régularité dans ce que vous mettez en place. Même si cela ne fonctionne pas rapidement, il ne faut pas changer constamment les routines. Les habitudes se prennent généralement en 21 jours.
  - Rester calme et sereine. Les enfants sont de vraies éponges et absorbent toutes les émotions dont votre stress.
- Passer du temps de qualité avec bébé avant sa mise au dodo (au moins 2h avant). Comme tout individu, l'enfant a besoin de remplir sa jauge d'émotions afin de sentir aimé, de se sentir en sécurité. L'échange avec le parent est un élément essentiel pour apaiser bébé, qu'il prenne assez confiance en vous pour se laisser aller à un sommeil paisible car il sait que vous êtes là pour lui.
  - Effectuer un doux massage durant la routine ou encore faire de petites caresses avec votre doigt sur le front de bébé, entre ses yeux, lui permettent un apaisement assez rapide.

**A éviter : les punitions dans la chambre (cela va rendre l'endroit stressant), les écrans 2h avant la mise au dodo, les histoires qui font peur.**

---



## *Les signes de fatigue*

### **Bon moment pour le dodo :**

bébé devient calme

il ne joue plus, il est désintéressé

il regarde dans le vide, fuyant

il est figé

### **Il est déjà trop tard si :**

bébé se frotte les yeux, baille

il est irritable, il ne veut pas être posé

bébé est très énervé, excité

il pleure, chouine, geins

## Les réveils nocturnes

Encore une fois, les causes de réveils nocturnes sont nombreuses. Nous pouvons les classer en 4 catégories :

- **Physiques** : la nutrition (maux de ventre), les vaccins, les maladies respiratoires, une otite, un érythème fessier, une poussée dentaire...
  - **Comportementales** : une crise avant le dodo (l'enfant va se réveiller pour un besoin de réconfort), des cauchemars et terreurs nocturnes, la perte de la tutute, la peur du noir (vers 2 ans)...
  - **Circonstanciennes** : un nouveau bébé dans la famille, la grossesse de maman, un déménagement, un divorce, l'arrêt de la tutute/sein, l'apprentissage de la propreté, un évènement stressant (divorce, changement de garderie, etc)...
  - **Environnementales** : une couleur trop vive dans la chambre, une literie inconfortable, un pyjama trop serré, la température de la pièce non optimale (entre 18° et 22° max), un mauvais taux d'humidité...
-

## Clefs pour créer un environnement serein

1. Mettre en place un contour/contact avec bébé. Pour cela, vous pouvez placer un drap roulé (ou une tresse de lit) autour de bébé de façon à ce qu'il ai un contact aux pieds et au dessus de la tête. Cela reproduit la sensation des parois de l'utérus et rassure bébé.
2. Quand bébé quitte nos bras bien chauds et se retrouve dans son lit vaste et froid, il se peut qu'il se réveille. La petite astuce serait de placer une bouillote sur l'emplacement de bébé dans son lit le temps de l'endormissement. Il n'y aura pas de changements de température et le chaleur favorisera son sommeil.
3. Pratiquer le cododo durant les premiers mois de vie de bébé (au moins 6 mois). Cela aide au sommeil ainsi qu'à l'allaitement.



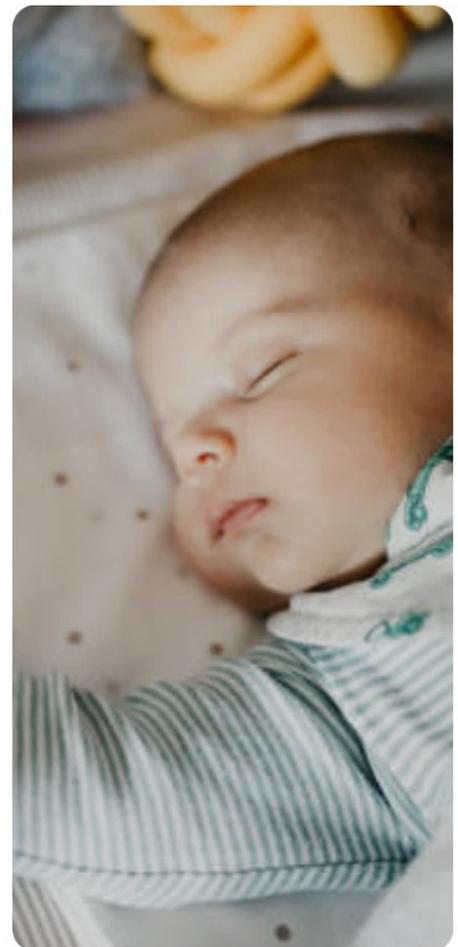


Un peu plus grand, les enfants ont tendance à penser que dormir est une perte de temps. En réalité, ils ne sont rarement plus actifs qu'en dormant ! Le sommeil permet de grandir, de mémoriser, de récupérer, d'avoir un bon caractère car reposé et une bonne santé.

## Les siestes

Les siestes sont essentielles à l'enfant. Essayez dans la mesure du possible d'éviter de faire sauter une sieste à votre bébé. Elles lui permettent de bien récupérer et d'effectuer un premier tri dans tout ce qu'il aura intégré au cours de sa journée.

Si votre bébé fait des siestes courtes (30min), il faut l'aider à rattraper le train qu'il n'a pas réussi à prendre seul. Ne le sortez pas de la sieste immédiatement, tentez de la rendormir en l'allaitant, en le berçant. Si au bout de 15min, rien ne fonctionne, passez à autre chose mais tentez à chaque fois.



Pour favoriser la sieste :

- ne pas associer le moment de repos à une punition.
  - la sieste du matin se fait idéalement 2h après le lever. Elle disparaît vers 12 mois.
  - éviter de rendre la sieste de l'après-midi trop tardive (lever avant 16h) pour ne pas affecter le coucher du soir.
-



## La manque de sommeil / la dette de sommeil

Avant qu'un enfant parvienne à bien dormir la nuit, il doit bien dormir la journée. Cet équilibre évitera un cumul de la dette de sommeil (=le manque) et donc le favorisera convenablement. C'est là que réside tout l'intérêt de préserver un bon sommeil à votre enfants.

Le manque de sommeil peut mener à :

- une diminution de la capacité d'apprentissage et d'attention
- une augmentation des terreurs nocturnes
- de l'irritabilité
- une fatigue trop importante
- une immunité fragile.



Quelques gestes à adopter soit pour apaiser votre enfant, soit pour induire un temps de repos :



**Le peau à peau**

**Le portage**

**Le cododo**



**Ne pas laisser bébé pleurer** (génère du stress et du cortisol, cela va donc contrer les hormones favorisant le sommeil)

## Sommeil et allaitement maternel : compatibles ?



Il est préconisé d'avoir recours à l'allaitement à la demande afin de couvrir tous les besoins de votre enfant.

Bébé va donc présenter un rythme différent, il est possible qu'il tète toutes les 2 heures ou plus. On observe ce rythme surtout durant les pics de croissance autour de 3,6 et 9 jours/semaines/mois. Le sommeil sera perturbé et bébé voudra téter bien plus souvent que d'habitude le jour comme la nuit. Pas d'inquiétude, il s'agit de phases temporaires et nécessaires pour votre lactation. Dans ces cas là, dormez quand vous le pouvez, en même temps que bébé. Il est important de se donner des temps de repos, même s'ils sont courts.



Grâce aux hormones, l'allaitement vous permet une meilleure récupération et vous aide à vous rendormir facilement après les tétées.

Gardez en tête que l'allaitement maternel n'est pas seulement une source nutritive pour bébé mais répond à de nombreux autres besoins comme le réconfort. Pour cette raison, bébé peut avoir plus souvent besoin de vous pour être au sein. Il est d'ailleurs fréquent qu'un bébé allaité conserve 1 à 2 réveils nocturnes pour téter. Il s'agit de réveils physiologiques et normaux pour préserver votre lactation.

Allaitement et nuit complète ne sont pas toujours dissociés. Même des bébés allaités parviennent à faire leurs nuits.

# Dormir en sécurité

La pratique du cododo est conseillée jusqu'à l'âge de 6 mois minimum selon les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Cela permet de renforcer le lien par la proximité, de répondre rapidement aux besoins de bébé et de diminuer les risques de syndrome de la mort subite du nourrisson.

## Conseils

- Température de la pièce où dort bébé entre 18 et 22 degré.
- On ne laisse jamais bébé tout seul dans une maison.
- On ne laisse pas bébé sur le ventre sans surveillance.
- Pas de peluches autour de la tête de bébé et dans son lit.
- On utilise un tour de lit sécuritaire ou pas du tout. Jamais sans surveillance de bébé.
- Pas de couverture avant que bébé ne soit capable de la pousser volontairement.
- Pas de fumée dans la chambre de l'enfant.
- On ne dort pas avec bébé dans le même lit si vous avez bu ou pris des stupéfiants.
- Le matelas de bébé doit être ferme.
- Si on craque on demande de l'aide. On ne secoue pas bébé, il peut y avoir de graves conséquences pour lui. Il vaut mieux le laisser pleurer dans son lit, là où il est en sécurité, pendant que vous allez souffler quelques minutes en dehors de la pièce.





## *Syndrome de la mort subite du nourrisson*

### **Quelques facteurs de risques :**

Tabagisme, notamment pendant la grossesse  
La position ventrale durant le sommeil  
La tête recouverte pendant le sommeil

### **Quelques recommandations :**

Pas de fumée ni tabac  
Faire dormir l'enfant sur le dos  
Pas de tour de lit, pas de peluches, pas d'oreillers ni de couvertures

## Mythes sur le sommeil

### **Faire une sieste le jour nuit...à la nuit !**

Faux -> enfant plus grognon et sous les effets du manque de sommeil.

### **Les bébés allaités dorment moins.**

Faux -> Le sommeil n'est pas proportionnel au remplissage de l'estomac.

### **Bébé se réveille toujours car il faim.**

Faux -> Comme nous avons pu le voir, il existe une multitude de raisons !

### **Bébé doit dormir dans un environnement silencieux.**

Faux -> Bébé est capable de s'endormir avec un bruit qu'il connaît, comme les bruits blancs par exemple (aspirateur, sèche-cheveux...).

### **On gâte bébé en accourant vers lui quand il pleure.**

Faux -> Ne pas répondre aux signaux nuit aux liens d'attachement et sécrète du cortisol (stress).

### **On doit laisser bébé pleurer, il fait ses poumons.**

Faux -> Quand bébé pleure, son rythme cardiaque passe à 200 battements à la minutes ce qui crée donc une baisse d'oxygène.

---

# Le langage des bébés

Quand on parle de langage des bébés, on parle évidemment de leurs pleurs, ceux qui expriment leurs différents besoins qu'ils soient physiologiques ou émotionnels.

Avec le temps, chaque parent parvient à reconnaître les pleurs de son enfant : celui quand bébé a faim ou celui quand bébé est fatigué, etc.

L'enfant recherche 3 grands axes dans sa relation avec ses parents :

L'Amour



La Confiance

La Sécurité



Dans les moments d'incompréhension, gardez toujours à l'esprit qu'en tant que parent, vous faites ce que vous pouvez et non pas ce que vous voulez.

Votre présence, la chaleur de vos bras, vos mots doux seront parfois le meilleur remède aux plus grands maux.

# Les besoins fondamentaux de bébé & parents

Les besoins fondamentaux représentent les points essentiels de notre vie qu'il faut combler pour se sentir bien. Qu'ils soient d'ordre physiologiques ou émotionnels, ils régissent notre bien-être. Vous allez constater que les besoins de bébé et ceux de nous parents sont similaires.



Téter/s'alimenter  
Être aimé  
Dormir  
Être bien physiquement  
Être en sécurité  
Pleurer  
Être touché, câliné



S'alimenter  
Être aimé  
Dormir  
Être bien physiquement  
Être en sécurité  
Pleurer  
Être touché, câliné  
Intimité  
Un cadre social  
Encouragements

## Les pleurs

Les pleurs sont le premier langage des bébés. Tous leurs besoins et leurs émotions se transmettent à l'aide des pleurs. Les causes peuvent être donc très diverses :

- pour se faire comprendre
  - évacuer un surplus d'émotions (colère)
  - parce qu'il a faim
  - parce qu'il a chaud ou froid
  - parce qu'il ressent un inconfort (couche sale, douleurs, vêtements trop serrés, gaz, reflux, etc)
  - Parce qu'il a besoin d'être pris, réconforté
  - etc
-

Les 5 "S" qui visent à réconforter bébé :



**Swading** (emmaillotage)

**Swing** (bercer)

**Shush** (faire un chuchotement)

**Side** (le mettre sur le côté pour le câliner)

**Stomach** (soulager en cas de coliques)



## Comment apaiser bébé quand il pleure ?

Il existe plusieurs moyens pour apporter du calme à votre bébé. N'hésitez pas à alterner les différentes astuces car ce qui fonctionne un jour ne fonctionnera peut-être pas le lendemain :

- mettre des bruits de fond de type répétitif et monotone, comme les bruits blancs qui rappellent ce que bébé entendait dans l'utérus
- ne pas se retenir de faire du bruits en journée. Votre bébé sera rassuré d'entendre des bruits qui lui sont familiers.
- poser sa main sur le thorax, sentir votre présence le rassurera
- répondre à son besoin de succion qui est très apaisant pour un bébé
- utiliser les techniques d'emmaillotage, de massage, de portage, faire du peau à peau...



# Les coliques



Durant les premiers mois de vie de bébé, les coliques représentent un des premiers déclencheurs physiques de ses pleurs, s'en suivent les poussées dentaires. Les coliques touchent entre 20 et 30% des bébés âgés de 2 semaines jusqu'à environ 6 mois.

Le terme colique se comprend en 2 sens :

- l'un cible les moments de décharges de surplus d'émotions, généralement en fin de journée. Bébé passe la journée à emmagasiner des informations, des émotions, la nourriture... il arrive donc souvent qu'il ait besoin de décharger toute cette activité.
- l'autre désigne les douleurs abdominales intenses.

Vous pouvez percevoir les coliques par plusieurs manifestations physiques : cris, pleurs, torsions, genoux qui se replient sur le ventre, gaz, irritabilité, bébé qui se tend...

Les coliques peuvent être causées par :

- une possible intolérance aux produits laitiers, à la protéine de lait de vache
- une possible intolérance à une des préparations commerciales pour nourrisson
- un environnement de vie tendu, stressant
- une immaturité digestive

Pour aider à soulager les coliques de votre bébé, vous pouvez :

- utiliser un porte-bébé ou une écharpe de portage pour porter bébé en ventral. La chaleur diffusée soulagera la douleur.
- utiliser un coussin béké bobo (bouillote adapté à bébé)
- l'aider à faire son rot
- lui masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre
- le bercer, l'envelopper

**N'hésitez pas à consulter votre médecin si les douleurs semblent vraiment intenses et très difficiles à vivre pour bébé.**

# Quand bébé a besoin d'un câlin

Hormis les causes physiques, votre bébé pleure aussi pour exprimer un besoin émotionnel : un besoin de câlins, d'être rassuré parce qu'il a peur... A certains âges, des phases liées au développement de l'enfant vont lui provoquer plus de besoins et d'attentions qu'à son habitude.



## *5 outils pour tisser des liens d'attachements*

Connexion avec le bébé le plus tôt possible (dès la grossesse en lui parlant, en caressant le ventre...)  
Compréhension et réponses aux signes envoyés par bébé

Allaitement maternel

Portage

Cododo

Maternage proximal

## 1. L'angoisse de la séparation

Elle se manifeste généralement autour de 8/9 mois et peut apparaître une seconde fois vers 18/20 mois.

Bébé pleure dès que maman quitte la pièce car il perçoit cela comme une disparition définitive.

Elle peut durer de 3 semaines à quelques mois.

**Astuce** -> Faire des jeux comme cache-cache, lui parler avec une voix rassurante.

## 2. La crainte des étrangers

Elle se manifeste autour de 6-8 mois.

Bébé est incommodé par la présence d'étrangers, même s'il s'agit de personnes familières.

C'est une phase temporaire mais systématique.

**Astuce** -> Ne pas forcer et faire garder bébé par une personne qu'il connaît bien, avec qui il est vraiment à l'aise.



## En conclusion



Sachez que votre bébé n'a pas la maturité neurologique nécessaire pour faire des caprices. Si votre bout de chou se met à pleurer, essayez au mieux de comprendre et d'analyser son besoin : a-t-il faim ? Sa couche est-elle sale ? Se serait-il fait mal ? Un pic de croissance ? Une phase de développement plus éprouvante pour lui qu'une autre ? Un câlin ?

Il n'y aura jamais trop de câlins, jamais trop de bras, jamais trop de tétées, jamais trop d'amour pour votre bébé.

La pression sociale pourra parfois se faire pesante, beaucoup de jugements, de vécus voudront peut-être s'immiscer dans votre maternité.

Gardez à l'esprit que personne d'autre que vous ne connaîtra mieux votre bébé. Chaque individu (enfants, parents, grands-parents) a des besoins différents, un tempérament différent, une façon de communiquer différente, même au sein d'une fratrie.

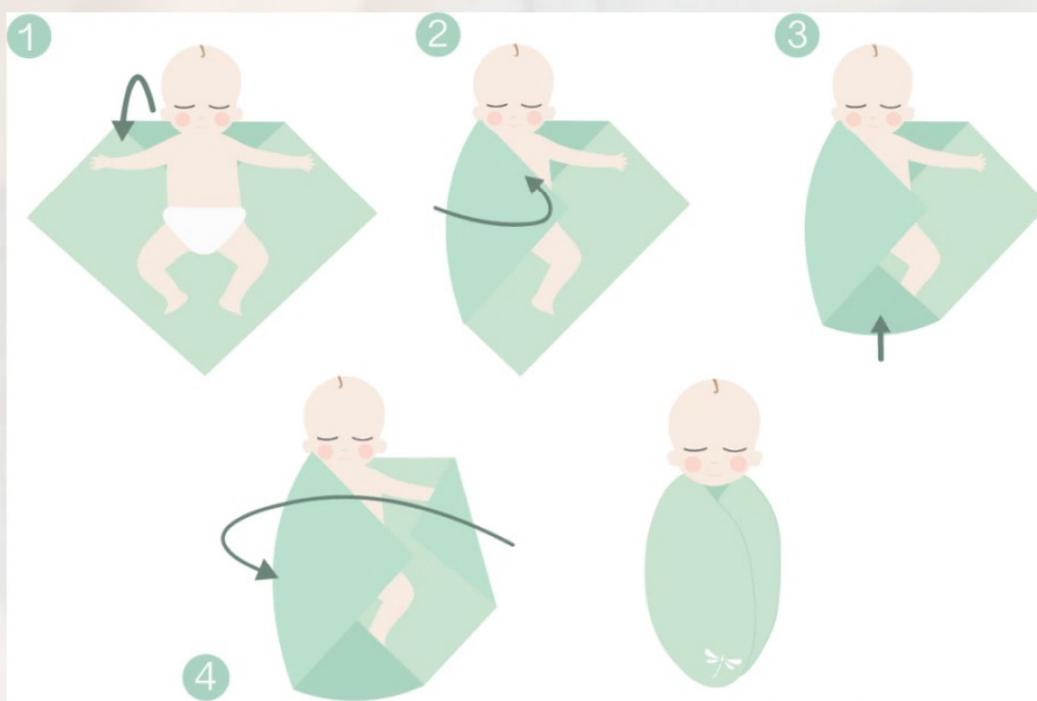
**Occultez, déculpabilisez, et surtout, faites vous confiance.**

Si parfois, la pression est trop forte, que vous vous sentez impuissante et à bout de nerfs face aux pleurs de bébé, au manque de sommeil... **Parlez en** à votre médecin, votre sage-femme, votre doula, votre voisine... **Brisez l'isolement.**  
**Vous n'êtes pas seules et on peut vous aider.**



# Technique emmaillotage

Emmailloter son bébé, c'est l'envelopper dans un grand morceau de tissu afin de le rassurer en reproduisant les perceptions ressenties dans le ventre de sa maman, in utero, de manière à limiter ses mouvements. Le tissu est placé de façon à ce que les bras restent dans le prolongement du corps durant le sommeil de bébé. Cette technique est utilisée uniquement pour le sommeil, et non durant les phases d'éveil des bébés.



1. Etalez un linge à plat et rabattez le coin supérieur. Allongez bébé sur le dos, la tête sur le coin replié.
2. Ramenez le côté droit sur lui et coincez-le sous son dos.
3. Ramenez le bas du linge sur ses pieds.
4. Ramenez le côté gauche sur lui et coincez-le sous son dos.