

Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes concernant le sommeil normal de l'enfant et comment il se développe avec le temps.

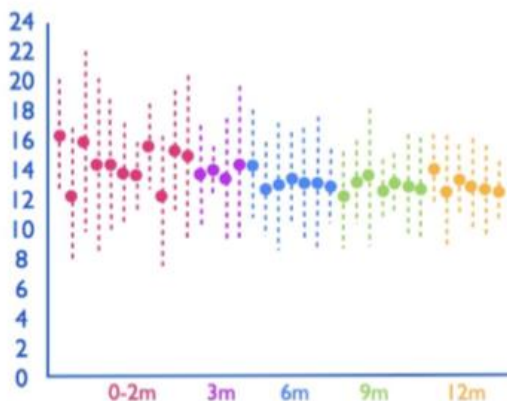
Pour de plus amples informations sur le sujet ou d'autres, merci de vous diriger vers le site www.basionline.org.uk

Vous a-t-on jamais demandé comment dormait votre bébé? Est-ce que le bébé des autres semble mieux dormir que le votre? Avez-vous l'impression d'être jugés, vous et votre enfant, sur la manière dont il ou elle dort? Vous a-t-on déjà dit que votre bébé devrait dormir de manière différente? Vous n'êtes pas les seuls!

Il est important de se souvenir que les bébés se développent selon leur propre rythme biologique interne et qu'ils ignorent ce que l'on a raconté à leurs parents. Cela prend souvent plusieurs mois pour que le schéma jour-nuit d'un bébé soit établi. Durant cette période de nombreux parents ont juste besoin d'être rassurés, que leur bébé évolue normalement, et que son schéma de sommeil se développe comme attendu. Lorsque nous sommes malheureux avec le sommeil de notre enfant, ce n'est peut être pas le bébé qui pose problème, mais nos attentes concernant son sommeil et ses besoins.

Le développement normal du sommeil de l'enfant

Le sommeil est un processus développemental et nos besoins de sommeil changent tout au long de notre existence. Les réveils nocturnes font partie de la norme durant l'enfance, et les bébés en bonne santé se réveillent plusieurs fois par nuit à la fin des cycles de sommeil.



Les nouveau-nés peuvent dormir 18h environ par 24h, le plus souvent par courtes périodes de 2 à 3 heures. Au cours de la première année le temps de sommeil passe aux alentours des 15h et la majeure partie du sommeil se concentre durant la nuit tel un rythme circadien (cycle biologique qui se déroule sur 24h). Cependant tous les bébés sont différents! Une étude récente (schéma de gauche) montre la variation des moyennes de sommeil au cours de la première année.

Les nouveau-nés ont de très petits estomacs et ont besoin d'être nourris souvent, aussi se réveillent-ils toutes les 2h environ pour cela. Certains bébés se réveillent plus souvent, d'autres moins souvent. Au fur et à mesure que les bébés grandissent ils sont capables d'espacer les repas, Cependant le lait maternel est

rapidement digéré et la plus part de bébés allaités ont besoin d'être nourris tout au long du jour et de la nuit.

Lorsqu'ils atteignent 3 mois (mais pas tous les bébés) certains commencent à se "régler" (dormant pour une durée allant jusqu'à 5h). Lorsqu'ils atteignent 5 mois, la moitié d'entre eux peuvent dormir jusqu'à 8h certaines nuits. Généralement cependant, la majorité des bébés ne dorment pas une nuit complète avant la fin de la première année et peuvent avoir à nouveau des phases de réveils alors "qu'ils faisaient leur nuit". Une étude a montré que 27% des bébés n'avaient pas de sommeil régulier de 22h à 6h avant l'âge d'un an, toutefois cette étude n'a pas pris en considération la manière dont l'enfant était alimenté et le lieu ou l'enfant dormait. 13% des bébés n'ont pas de sommeil régulier de 5h ou plus à la fin de la première année. Certains bébés en parfaite santé continuent à se réveiller plusieurs fois la nuit au-delà des un an.

Pourquoi les bébés dorment ainsi

Les bébés humains possèdent des traits de caractères très particuliers, certains ont évolué depuis des millions d'années et sont profondément enracinés dans notre comportement biologique.

- Nous avons une longue période de développement post natale durant laquelle le cerveau croît de manière très rapide et cela nécessite beaucoup d'énergie.
- Aussi, nous avons besoin d'être nourris souvent et sommes en demande élevée de calories, avec un lait sans trop de graisse qui se digère rapidement.
- Nous sommes nés avec certains sens très développés comme la vue, l'audition, le toucher.
- Mais nous sommes incapable de tenir accroché à une personne soignante aussi devons nous être portés pour rester proches.
- Quelques aspects de notre physiologie prennent des mois pour arriver à maturité. Cela inclus l'équilibre thermique corporel, la respiration et le contrôle de la fréquence cardiaque.

Tout au long de notre histoire évolutive, les bébés humains n'auraient pas survécus sans la présence constante d'une personne protectrice - le plus souvent la mère. Ainsi que le besoin d'être nourris régulièrement ce qui signifie que les bébés humains sont destinés à être proche de leur mère, jour et nuit. Les bébés humains sont biologiquement conçus pour dormir près (et probablement en contact) avec le corps de leur mère les premiers mois de leurs vie. Par le passé, nous n'aurions pu survivre autrement. Aujourd'hui nous vivons et dormons dans des environnements bien différents de ceux du passé, aussi notre compréhension du sommeil de l'enfant implique que nous fixions ensemble les informations de ce qui est normal pour le sommeil de l'enfant basé sur notre développement biologique et les manières dont notre histoire et culture ont façonnés ce que nous considérons aujourd'hui comme normal.

"Faire ses nuits"

Les croyances populaires au sujet de quand le bébé "devrait faire ses nuits" sont basées sur des études conduites dans les années 1950-1960 chez des enfants nourris par des préparations pour nourrissons. Quoiqu'il en soit il est normal pour les bébés et spécialement les bébés allaités- de se réveiller pour se nourrir la nuit tout au long de la première année.

Les parents peuvent se sentir sous pression pour aider leur bébé à devenir indépendant assez tôt. Les mythes populaires (répandus) suggèrent qu'un "bon bébé" est celui qui dort toute la nuit, seul, et qui ne demande aucune attention pendant de la nuit. Ce qui a pour résultat que les parents tentent d'aider leur bébé à faire ses nuits le plus tôt possible. Cependant les attentes en terme de sommeil solitaire et par période prolongées est irréaliste et peut être nuisible.

Les recherches montrent que les bébés nourris par des préparations pour nourrissons dorment plus profondément et par périodes prolongées plus tôt que les bébés allaités, bien que la durée totale de sommeil soit identique. L'utilisation de préparations pour nourrissons ou de techniques pour encourager le bébé à faire sa nuit avant qu'il ne soit prêt à le faire de lui-même, rend difficile la prolongation de l'allaitement. Cela peut aussi encourager le bébé à développer un schéma de sommeil avant d'autres processus comme ceux contrôlant la régulation thermique, ou la production hormonale et comme l'ont développé les gènes qui contrôlent nos rythmes biologiques. La capacité d'éveil spontanée est un mécanisme important de protection contre les chutes potentielles de fréquences cardiaques ou respiratoires associées à la mort inattendue du nourrisson (MIN). Favoriser de longues et profondes périodes de sommeil avant que les bébés ne soient capables de le faire eux même place ces bébés dans un risque élevé de MIN.

