

# Les trains du sommeil

Au début de sa vie, il n'est pas rare de penser que votre bébé est éveillé alors qu'il dort ! Il faut donc être vigilant pour ne pas le réveiller...

Le sommeil de votre enfant n'est en effet pas uniquement inactif. Ses cycles de sommeil alternent rapidement entre périodes de sommeil calme et périodes de sommeil agité. On représente souvent les cycles du sommeil par de petits trains. Chaque train correspond à un cycle et est composé de plusieurs wagons représentant un stade de sommeil spécifique. La longueur des trains (ou durée des cycles) et la composition des wagons (type de sommeil) varient pendant la petite enfance.

## De la naissance à 2-3 mois

Les trains ou cycles sont courts, nombreux et répartis tout au long de la journée. Le bébé prend beaucoup de trains ! Chaque voyage dure à peu près 50 minutes avec autant de sommeil agité que de sommeil calme. Au bout de ces 50 minutes, votre bébé est dans une phase de sommeil très léger. Il peut se réveiller ou prendre un autre train. C'est ce qui se passe lorsqu'il arrive à dormir 2 à 3 heures de suite : il enchaîne deux à trois cycles de sommeil, en ajoutant le temps d'endormissement.

## Entre 2-3 mois et 6-9 mois

Les trains s'allongent jusqu'à approcher les 70 minutes. Les wagons de sommeil calme se transforment en deux wagons de sommeil dit « lent » et les wagons de sommeil agité deviennent des wagons de sommeil « paradoxal », vous savez, celui des rêves. Les voyages s'allongent la nuit et raccourcissent le jour.



## Le babyphone

Le babyphone sert à écouter votre bébé quand il n'est pas dans la même pièce que vous. De nos jours, il semble être devenu un incontournable de la panoplie des jeunes parents. Pourtant, son intérêt se discute. Si vous l'utilisez, c'est sans doute que vous craignez de ne pas entendre votre enfant pleurer. Rassurez-vous, sauf si votre maison est immense, cela ne risque pas de vous arriver. Les pleurs d'un bébé sont si stridents et dérangeants qu'aucun adulte ne passe à côté ! Ils sont un véritable signal d'alarme qui a rarement besoin d'être relayé par un appareil...

D'ailleurs, savez-vous qu'à la naissance d'un bébé, les parents secrètent des hormones qui modifient la régulation de leur sommeil afin de s'adapter à son rythme ? Votre biologie, votre cerveau, votre corps tout entier se mettent en adéquation avec le soin à porter à votre enfant. Certaines femmes qui allaitent indiquent même que leur lait commence à couler de leurs seins avant même que le bébé ne se réveille ! Elles sont complètement raccordées avec leur bébé.

Alors, faites-vous confiance ! Vos ressentis vont vous guider, vous avez toutes les capacités requises. Vos oreilles sont bien plus compétentes qu'un émetteur d'ondes, dont on ne connaît d'ailleurs pas totalement les effets sur un cerveau en pleine construction.



Les bébés ont les oreilles sensibles et préfèrent de loin les berceuses que vous leur murmurez aux boîtes à musique. Eh oui ! C'est votre voix qui les intéresse. Ils la connaissent depuis longtemps et ressentent sa chaleur dans leur poitrine. Elle a bien plus d'effet sur son sommeil que la musique par exemple, même celle de Mozart.

Quant aux boîtes à musique, leurs sons sont souvent de mauvaise qualité et trop forts pour les oreilles fragiles de votre enfant. Il n'y aurait donc que votre voix pour l'apaiser ? Certains parents témoignent pourtant que leur bébé s'endort mieux lorsqu'il entend l'aspirateur, la machine à laver, la pluie, un bruit de fond de ventilateur ou même le sèche-cheveux...



## **Petits conseils pour une grande sieste**

### **Pas de sieste forcée !**

Votre enfant ne doit pas associer son lit et la sieste à un temps de punition ou de contrainte. Menacer votre bébé de le mettre au lit lorsqu'il est pénible ou le coucher de façon intempestive à tout moment de la journée ne lui procurera pas un bon sommeil. Pas d'inquiétude ! Un être humain est programmé génétiquement à faire la sieste. Votre enfant la fera naturellement si elle s'inscrit dans le déroulement habituel et agréable de sa journée.

### **Repérez les signes du sommeil, comme pour le sommeil de nuit**

En général, un tout-petit qui fait une sieste le matin réclame de dormir 2 heures environ après son réveil. N'attendez pas qu'il soit trop fatigué car il pourrait avoir plus de mal à s'endormir.

### **Prenez conscience de son rythme**

Le rythme des bébés est en général le suivant : ils jouent 2 heures avant leur sieste du matin, puis de nouveau 2 heures avant leur repas du midi et refont une sieste juste après le déjeuner. Cette dernière est la plus importante, c'est celle qui sera conservée le plus longtemps. Elle suit directement le repas et ne doit pas être décalée trop tardivement (pas après 15 heures) pour permettre à votre bébé de faire une troisième sieste plus tard dans l'après-midi (entre 17 et 18 heures) tout en lui laissant un temps d'éveil suffisant avant le coucher du soir. Les siestes durent entre 1 et 2 heures.

### **Une affaire d'habitudes**

Comme pour la nuit, l'organisation des siestes doit être régulière (horaires et déroulement), votre enfant sera plus serein et s'endormira plus facilement. C'est un peu comme pour ses repas : qu'il ait faim ou un peu moins, vous lui proposez toujours de manger le matin, le midi, au goûter et le soir. Pour le sommeil, c'est pareil, votre enfant peut avoir besoin de moins de sommeil certains jours, mais vous devez toujours lui proposer de dormir et dans les mêmes conditions.

## Tenue confortable et objets fétiches

### Des vêtements confortables

Pas la peine de le déshabiller ou de le changer, vous pouvez lui laisser ses vêtements du jour. D'ailleurs les enfants préfèrent souvent les garder car ils les protègent. Vous pensez qu'il n'est pas à l'aise ? Si c'est le cas, il faut le changer dès le matin car les bébés ont besoin de confort pour jouer, en particulier pour mener leurs grandes aventures motrices. Ce petit jean à la mode, bien serré, est peut-être trop chou sur la photo mais pas dans la vraie vie. Votre bébé gigote, essaie de se retourner, de ramper ou de marcher à quatre pattes. Il a souvent un petit ventre saillant et bien rempli qui n'appréciera pas que le jean essaie de l'aplatir ! Lui retirer son jean, juste pour la sieste pour qu'il « respire mieux », est un non-sens puisque c'est le moment où il est immobile, en position allongée qui, comme chacun sait, favorise le ventre plat !



Conclusion, si les vêtements de votre bébé sont adaptés à ses mouvements, ils le sont aussi à son sommeil de jour. Et si sa chambre n'est pas trop froide, pas besoin non plus de gigoteuse pour dormir. Cela fera une autre différence avec le sommeil de nuit.

### N'oublions pas son doudou et/ou sa tétine...

Il va de soi que votre bébé appréciera pour la sieste les objets fétiches qui l'accompagnent la nuit. Ils lui permettent de se rendormir lorsqu'il se réveille pendant la sieste. Le jour comme la nuit, il peut prendre plusieurs trains (généralement deux) et se réveiller entre chacun. Dans les crèches, les professionnels restent souvent à côté des enfants lorsqu'ils font la sieste. Ceux qui se réveillent se rendorment ainsi plus facilement. La contrepartie, c'est qu'ils sont dépendants de leur présence pour se rendormir, ce qui n'est pas une bonne idée. En cas de réveil pendant la sieste, votre enfant peut se rendormir tout seul. Par contre, s'il est habitué à la présence d'un adulte, il aura tendance à en avoir besoin. Encore une fois, l'enfant apprend le monde que vous lui proposez ! Lui faire confiance pour se débrouiller seul, c'est lui faciliter la vie et lui permettre d'apprendre davantage.

Si votre enfant parle à nouveau de son cauchemar dans la journée ou a peur de le refaire le soir, demandez-lui de le dessiner et vous pourrez le compléter ensemble en illustrant une fin joyeuse qui le rassure. Si ses cauchemars sont trop fréquents et ont des répercussions sur la qualité de son sommeil, il est préférable de consulter un psychologue.

### ***Il recommence à faire pipi au lit***

Si votre enfant a été propre la nuit pendant assez longtemps et qu'il recommence à faire pipi au lit, cela signifie toujours que quelque chose ne va pas pour lui. Ce n'est pas forcément une chose grave, mais c'est à prendre en considération car c'est le signe d'une perturbation. Il est peut-être stressé de devoir dormir ailleurs que chez lui ou bien il doit affronter de nouvelles conditions de vie. Si c'est passager et que tout rentre dans l'ordre quand votre enfant retrouve son lit et/ou accepte ces nouveautés, c'est parfait.

Mais si le trouble persiste sans cause apparente, il est important de consulter un médecin car il existe aussi des pathologies qui entraînent des énurésies nocturnes (c'est le terme médical pour désigner le fait de faire pipi au lit). Elles peuvent être le signe d'un problème de diabète ou d'une infection urinaire, par exemple.

Mais il est également possible que leur origine soit physiologique ou psychologique. La naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur est par exemple une cause connue de reprise des pipis au lit. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de consulter, mais il faut rassurer votre enfant sur sa place dans la famille et l'amour que vous lui portez.

