

LE SOMMEIL DU BÉBÉ



Le sommeil de bébé est composé de deux stades qui se succèdent régulièrement :

- Le sommeil calme : bébé ne bouge pas, son visage est inexpressif et sa respiration est régulière.
- Le sommeil agité ou paradoxal : bébé bouge, fait des mimiques, sa respiration est irrégulière, ses yeux bougent sous ses paupières, il peut parfois même les ouvrir.

Durant le premier mois de vie, un cycle complet dure environ 1 h et le sommeil calme et agité sont représentés de manière presque égale.

Puis, quand l'enfant grandit, le sommeil calme devient plus long et plus profond.

Un nouveau né dort en moyenne 16 h sur 24 h.

Au départ, le bébé ne fait pas de différence entre la nuit et le jour, cela viendra avec le temps. Les premières semaines de vie, le bébé s'endort presque toujours en sommeil agité.

Si on doit éveiller bébé, il vaut mieux le faire dans un moment de sommeil agité plutôt que quand il dort profondément.

Observez bébé quand il bouge dans son sommeil, il ne s'éveille peut-être pas et est simplement en phase de sommeil agité, auquel cas il ne faut pas le prendre. Si les mouvements persistent plus de 20 sec, probablement qu'il s'éveille.

RECOMMANDATIONS POUR DIMINUER LES RISQUES D'ACCIDENT PENDANT LE SOMMEIL :

- La température de la chambre doit être entre 18 et 20° en hiver
- Bébé ne doit pas être trop couvert (il ne doit pas transpirer), il dormira sans édredon ni couette dans un sac de couchage bien adapté à sa taille.
- Bébé doit toujours être couché sur le dos sur un matelas ferme sans oreiller, jamais sur le ventre ou sur le côté.
- Bébé ne doit pas respirer de la fumée de tabac.
- La chambre sera aérée une fois par jour quand bébé n'y est pas.
- Les premières semaines de vie, il peut dormir dans votre chambre.
- Ne donnez pas de médicaments sans avis médical.