

SIESTES ET DODO

Le coucher et les siestes

Il importe que les enfants acquièrent de bonnes habitudes de sommeil et ce tant pour le coucher que pour les siestes. Pour ce faire il faut commencer à un très jeune âge. Même les nourrissons ont besoin d'une routine.

Idéalement, les activités quotidiennes de l'enfant- les repas, les siestes, les jeux à l'extérieur...- devraient toujours se dérouler vers la même heure et dans le même ordre. Une routine prévisible permet à l'enfant d'adopter un rythme avec lequel il se sent à l'aise.

Y-A-T-IL UNE DURÉE MINIMUM ?

Bébé : faites-lui confiance, il dormira autant que cela lui est nécessaire en autant qu'il aura mangé et sera propre.

Un an et demi et plus : vous ne pouvez plus lui laisser une liberté aussi complète, vous devez être plus précis et régulier : **A deux ans, l'enfant moyen doit dormir 12 heures par nuit et 1 à 2 heures de sieste durant la journée:** c'est essentiel pour le développement de l'intelligence car durant le sommeil se fait l'intégration des acquisitions de l'éveil.

Entre 4 et 6 ans : ils n'ont pas besoin d'une longue sieste à moins de se lever très tôt pour la journée, mais ils ont besoin d'une courte sieste de détente.

RITUEL

Il est important de créer un rituel du coucher qui sécurise l'enfant sans créer toutefois une dépendance qui serait difficile à défaire. Ainsi, il faut éviter de toujours donner le sein ou le biberon à l'enfant et de le bercer juste au moment de le mettre au lit. Un enfant qui s'endort avec son biberon et qui a été longuement bercé aura besoin, s'il se réveille durant la nuit, du même rituel pour se rassurer et se rendormir. Il est préférable de le nourrir et de le bercer 30 minutes avant l'heure du coucher. Ainsi dans l'heure qui précède le coucher, il est plus approprié de jouer calmement que de se livrer à des jeux de poursuite.

N'attendez pas que l'enfant tombe endormi de lui-même, vous êtes celui qui doit lui donner les grandes limites et routines de sommeil. Faites-vous un horaire et essayez de vous y tenir.

Que faire si l'enfant se réveille souvent la nuit et qu'il pleure pour alerter ses parents ? On peut se lever, le recoucher en le rassurant mais sans le prendre et sans rester longtemps. Et on lui dit le plus calmement possible avant de quitter la chambre : " DODO, c'est la nuit, je suis juste à côté, on se verra demain ". L'enfant va décoder l'émotion sans comprendre pour autant le sens précis de la phrase.

CONDITIONS A L'ENDORMISSEMENT

- Surveillez les signes de fatigue : l'enfant bâille, se frotte les yeux ou les oreilles, se tire les cheveux, suce son pouce ou quand il se montre maladroit ou ennuyé avec ses jouets ou son entourage.
- Certaines facteurs peuvent l'empêcher de dormir suffisamment : Certaines craintes comme de la solitude, de l'obscurité, des cauchemars. Il peut être surexcité par certaines émotions.

Vous ne devez pas vous imaginer que votre enfant a assez d'heures de sommeil parce qu'il refuse de dormir plus ou de s'endormir à l'heure dite.

Avant le sommeil, le prévenir que bientôt c'est l'heure du dodo ou de la sieste, par des activités régulières : brossage des dents, changer la couche, mettre son pyjama, raconter une histoire... Tout cela préparera au sommeil et le sécurisera. Vous pouvez même faire sonner la sonnette du four pour indiquer que c'est fini le jeu...

Une routine quotidienne et prévisible permet aux enfants de développer des habitudes de sommeil régulières, ce qui les rend plus calmes.

Certaines conditions extérieures peuvent empêcher l'endormissement ou retarder l'heure du dodo :

- Une journée mal passée ou l'enfant a été énervé (un bon bain serait bénéfique)
- La chaleur ou l'air trop sec.(une promenade ou une marche à l'extérieur peut aider...)
- La maladie
- Les enfants qui sont plus sensibles au bruit ou à la lumière

(Quand on sait que son enfant doit aller en CPE, on le met en contact avec le bruit, avec la musique, ce qui ne veut pas dire les cris et continuellement)

Ceci dit, le sommeil est quelque chose de très complexe. Quand l'enfant dort mal on peut se demander:

- Comment s'endort-il ?
- Dans quelles conditions matérielles ? A-t-il sa chambre, son lit ? Est-ce qu'on l'endort dans le salon, à la télévision... Peut-on imposer une routine à l'enfant, comprend-il qu'il doit écouter ?
- Quelle est l'importance du sommeil dans la famille ?
- Est-ce que l'enfant voit ses frères et sœurs ou nous les adultes dormir ?

Comprendre que c'est difficile après une journée captivante de quitter ceux qu'on aime, ses jouets pour aller au lit.

Encouragez les techniques personnelles de relaxation telles la succion du pouce, de la suce, le besoin d'une couverture, un jouet en tissu....

On fait un très beau cadeau à son enfant lorsqu'on lui permet d'acquérir de bonnes habitudes de sommeil !