

LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Le sommeil est un sujet de préoccupation pour les parents et les assistants maternels. Pour cause, le manque de sommeil engendre de la fatigue et rend difficile la récupération physique et mentale. Il est donc important de respecter au mieux le rythme de sommeil des petits.

➤ **A quoi sert le sommeil de l'enfant ?**

Chez l'enfant, un sommeil de qualité en quantité suffisante est indispensable. Il permet la récupération physique et nerveuse, l'enfant grandit.

- Pendant le sommeil lent et profond, l'enfant sécrète l'hormone de croissance qui favorise le développement de sa taille, son poids.
- Pendant le sommeil paradoxal, son système nerveux se construit, se perfectionne et s'organise.
- Dormir va permettre à l'enfant de se remettre de sa fatigue nerveuse : un sommeil insuffisant provoque une hyper excitation chez l'enfant.
- Son immunité contre les microbes se renforce.

➤ **Les rythmes et besoins chez l'enfant :**

L'organisation et les besoins en sommeil évoluent de la naissance à l'âge adulte.

- A la naissance, le bébé n'a pas la notion du cycle jour/nuit et dort en moyenne des périodes de 3 à 4 heures.
- Le nourrisson, de 1 à 6 mois, dort 15 heures par jour. Il peut dormir jusqu'à 6 heures d'affilée. A partir de 3 mois, le cycle jour/nuit se met en place. A 6 mois, il fait 3 à 4 siestes.
- A 1 an, il dort 14 heures dont 3 heures de sieste : une sieste le matin et une l'après-midi (une sieste de 2h30 vers 18 mois).
- L'enfant de 3 à 5 ans, dort 12 heures dont 1 heure de sieste.
- L'enfant de 10-12 ans dort 10 heures par nuit.
- L'adulte dort en moyenne 8 heures par nuit.



➤ Les bonnes conditions de sommeil :

- Se mettre dans de bonnes conditions de sommeil :
 - Une chambre calme, aérée, à une température de 18°C à 20°C, équipée d'une veilleuse si nécessaire.
 - Mettre l'enfant au lit dès les premiers signes de fatigue (l'enfant bâille, se frotte les yeux, réclame son doudou, est grognon).
- Préparer le sommeil en respectant les rituels du coucher : histoire, berceuse, câlins, doudou, ... pour le rassurer, l'apaiser.
- Adopter une bonne hygiène de vie :
 - éviter une alimentation trop riche le soir. A l'inverse, si l'enfant n'est pas rassasié, son sommeil sera perturbé ;
 - éviter les boissons à effets diurétiques ;
 - n'hésitez pas à faire des ballades au grand air dans la journée. Ceci permet à l'enfant de se dépenser et ainsi favoriser le coucher de bonne heure ;
 - lui faire prendre un bain le soir l'apaisera et l'aidera à s'endormir.

Des difficultés transitoires peuvent apparaître : endormissements difficiles, réveils ou terreurs nocturnes, pipis au lit... Il faut les comprendre, les accepter et ne pas trop s'en inquiéter. Essayer d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de l'enfant et au moment de l'endormissement (environnement agité, tension excessive avant le coucher, etc.)

Le comportement de l'enfant dans la journée fait preuve de la qualité du sommeil.