

Pourquoi les bébés se réveillent-ils la nuit ?

Le sommeil et les besoins de l'enfant vont de pair.

Les nouveaux-nés ont besoin de s'alimenter fréquemment pour éviter les hypoglycémies, mais aussi pour se développer.

Entre 0 et 3 mois, des petites siestes leur conviennent mieux, réparties sur les 24 heures de la journée et entrecoupées de réveils fréquents.



Besoins du bébé entre 0 et 3 mois

- **S'alimenter fréquemment** : assure la croissance et évite les hypoglycémies car son estomac est petit.
- Garder **l'attention** en éveil de la **personne** qui s'occupe de lui.
- **Développer** son esprit et **apprendre** : le bébé éveillé fait connaissance avec son environnement mais, comme il se fatigue vite, il se rendort... pour se réveiller à nouveau dès qu'il est reposé.

Nature du sommeil de 0 à 3 mois

- Le sommeil **débute en phase paradoxale**. Or le sommeil paradoxal aide à réorganiser le cerveau (la mémoire et les processus d'apprentissage). Donc les **cycles courts** de sommeil permettent d'atteindre les objectifs de **maturation du cerveau**.
- Les besoins doivent être **satisfaits la nuit** au même titre que la journée.

Vers l'âge de 4 mois, le sommeil évolue.

- Le bébé **dort davantage la nuit que le jour**.
- Besoin d'une **étape de sommeil non paradoxal lors de l'endormissement**.
- Avant 4 mois, un bébé ne se réveille pas au moindre bruit quand il vient de s'endormir car il est directement en sommeil paradoxal; **après 4 mois**, il est fréquent que le moindre changement autour de lui le **réveille juste après qu'il se soit assoupi**.



Entre 7 et 10 mois, toutes les phases du sommeil sont en place.

- Entre 7 et 10 mois, les phases du sommeil sont en place, mais leur durée diffère de celles des adultes.
- C'est vers l'âge de **5 ou 6 ans** que les enfants accèdent à un sommeil proche de celui de l'adulte : une **seule période, nocturne, sans sieste** et d'une durée de **huit à dix heures** environ.



Des différences interpersonnelles existent.

- Les **variations** entre bébés existent et peuvent être liées à un reflux gastrique, une allergie au lait de vache ou encore trouble neurodéveloppemental.
- Il est important d'**écarter les causes médicales** en consultant un **pédiatre** quand les nuits perturbées et les pleurs du bébé alertent les parents.

"Je sais combien il est fatigant pour les parents de s'occuper d'un jeune enfant pendant la nuit, mais s'ils comprennent combien ce type de sommeil est important pour lui, ils le feront d'autant plus volontiers." – Rosa Jové (pédiatre)