

IL FAIT SES NUITS ?



Les réveils nocturnes des bébés sont normaux !

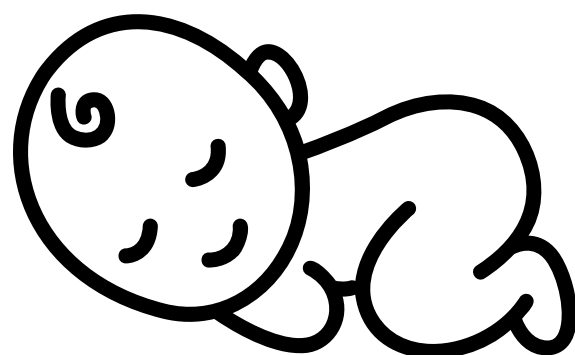


Le bébé fait-il les nuits de ses parents ?

Considérant la durée courte des congés maternité et paternité, il n'est pas étonnant que **l'enjeu** soit fort pour les parents : il faut que l'enfant dorme, sans quoi ils ne pourront pas « tenir » (surtout quand il y a des aînés).

C'est compréhensible que les parents cherchent des moyens pour faire dormir les bébés. La fatigue peut avoir des répercussions sur :

- le **couple** (disputes, séparation),
- la vie de **famille** (impatience et manque de bienveillance envers les aînés, risque de bébé secoué...)
- le **travail** (manque de concentration, erreur, risque d'accident...)



Une construction culturelle

Les **attentes sociales et professionnelles** sont en contradiction avec le développement du sommeil et les besoins des jeunes enfants. Ce sont notre organisation sociale et notre culture qui sont à revoir.

*Et si le « chacun son lit » ou « chacun sa chambre » n'était qu'une construction culturelle ou politique sans **aucun rapport avec le respect des besoins des membres de la famille** ? C'est un sujet peut-être encore plus **tabou** que la question de « faire ses nuits ».*

- Marion McGuinness (dans Grandir heureux, une aventure en famille, éditions Mango)



Le sommeil parents/ enfants partagé, une possibilité qui peut soulager parents et bébés.

3 situations différentes :

- le partage d'une **même chambre**, les parents dans un lit, l'enfant dans un autre;
- le partage du **même lit familial**;
- le partage d'une même chambre, avec un petit **lit accolé au lit parental** (sans espace entre les deux).

D'autres modalités peuvent être envisagées selon les besoins et organisation de chaque famille.

Règles pour une sommeil partagé en sécurité :

- Ne jamais partager son lit (cododo) avec son enfant si :
 - l'un ou l'autre des parents est fumeur ;
 - l'un ou l'autre des parents a consommé de l'alcool, de la drogue ou tout médicament qui peut altérer l'état de conscience ;
 - l'un ou l'autre des parents est épuisé et risque de ne pas être en état d'entendre le bébé et de répondre à ses besoins.
- Veiller à ce que l'installation soit à la fois sécuritaire et confortable :
 - enfant placé du côté de la mère ;
 - enfant en gigoteuse ou surpyjama, mais pas recouvert par la couette ou la couverture du lit ;
 - en cas de lit cododo, aucun espace entre les deux matelas ;
 - en cas de partage de lit, aucun oreiller, coussin, doudou ne doit gêner l'enfant ;
 - en cas de partage de lit, le matelas doit être ferme, plat, sans aucun espace entre le matelas et le cadre du lit ou le mur.
- Température de la pièce inférieure à 19 °C ;
- Aucun animal dans la chambre.

