



## Mon enfant est fatigué

Différents signes de fatigue sont illustrés dans cette première partie, à titre d'exemples. Cependant, c'est en observant leur enfant que les parents pourront identifier au mieux ses propres signes de fatigue. De plus, suivant les moments, l'enfant peut exprimer sa fatigue de manière différente.

## Rituels et préparations

Pour amorcer le moment d'aller dormir et faire du sommeil un plaisir, il est important de le préparer, de l'annoncer. Les rituels sont des éléments primordiaux pour amener l'enfant à apprécier le fait d'aller dormir.

Le jeune enfant n'est en général pas capable de décider tout seul d'aller dormir au moment où il est fatigué, il a besoin de dormir mais n'en a pas l'envie. C'est à l'adulte de le lui imposer et de l'y conduire grâce à des rituels rassurants.

Histoire, chanson, jeu calme, gros câlin, etc., chaque enfant (et chaque parent) a ses préférences. L'important est que l'enfant ait pu évacuer le stress et les angoisses de la journée. Une fois accomplis les rites du soir, l'enfant est prêt pour aller dormir.

Bien installé dans son lit, rassuré par son « doudou », il est alors capable de s'endormir seul. Il s'agit donc de proposer un moment de tendresse et de sécuriser l'enfant pour le coucher, puis de lui assurer calme et solitude pour l'endormissement.

## Précautions pour dormir en sécurité

- Il est conseillé de faire dormir le nourrisson sur le dos (sauf avis médical contraire).
- La température de la chambre doit être maintenue entre 18 et 20°C.
- Veiller à avoir une literie adaptée : prévoir un matelas ferme et sans oreiller, préférer un sac de couchage à une couverture, éviter les lanières, cordelettes et chaînes autour du cou; l'écart entre les barreaux doit être de 6cm maximum.
- Enfin, autres précautions pour assurer à l'enfant de dormir en sécurité et limiter les risques de mort subite du nourrisson, ne pas fumer dans la chambre, éviter les animaux dans la chambre et ne pas donner à l'enfant de médicaments sans avis médical.

## Besoins de sommeil par jour

Chez l'enfant comme chez l'adulte, il existe des petits et des gros dormeurs. C'est en observant son enfant, en observant la forme qu'il a pendant la journée que l'on verra s'il a suffisamment dormi.

Cependant, en théorie, et pour donner quelques repères aux parents :

- Un bébé d'1 mois dort en moyenne 16 à 19 heures par 24 heures.
- Vers six mois il peut faire une nuit complète de +/- 12 heures et dormir encore 5 heures, réparties sur la journée.
- Un enfant d'1 an dort 12 heures la nuit et +/- 3 heures la journée.
- Un enfant de 3 à 5 ans dort +/- 10 heures par nuit. Il peut faire une sieste de 2 heures à 2 heures et demi dans la journée.

## Mini-réveils de l'enfant

Il est important de conscientiser les parents à la notion de « mini réveil » chez les enfants.

Le petit bébé ne dort en général pas plus de deux ou trois heures de suite, et, souvent il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit.

Ce n'est que vers 2 ou 3 mois qu'il possède la maturité cérébrale nécessaire pour dormir plus longtemps.

Le sommeil est composé de cycles. Chaque cycle s'achève par un mini réveil. A ce moment, un rien peut nous réveiller. Mais si nous ne sommes pas perturbés, nous nous rendormons facilement.

Pour l'enfant c'est la même chose : si on le prend dans les bras, il risque de se réveiller complètement et de casser son rythme.

La nuit, comme le jour, respecter le rythme de notre organisme et celui de notre enfant est une manière de vivre mieux.





## Pourquoi pleure-t-il ?

Les pleurs des enfants sont la plus grosse angoisse des parents : Pourquoi pleure-t-il ? Pourquoi se réveille-t-il ? A-t-il chaud, froid, est-il malade, a-t-il mal ? Y a-t-il trop de bruit ou fait-il trop calme ? Est-ce un « caprice » ? Un cauchemar ?

Que faire ??

C'est ici l'occasion pour vous, professionnels, de discuter avec les parents, en fonction des situations, de l'âge de l'enfant, et de voir avec eux quelles réponses apporter et éventuellement suggérer des pistes de réflexion.

