

# CONSEILS D'HYGIENE DU SOMMEIL DU NOURRISSON ENTRE 0 ET 6 MOIS

## Mesures générales :

- **Régulariser progressivement les heures de coucher, siestes et repas** y compris les weekends dès l'âge de 4 mois
- Mettre en place un **rituel du coucher** de 10 à 15min qui servira de repère pour l'enfant (exemple : bain, câlin, chanson douce...)
- Éviter les stimulations trop intenses durant les 2 à 3h précédents le coucher.
- L'exposition à la lumière du jour doit être suffisante dans la journée, et plus particulièrement durant la matinée (promenades etc...)
- **Les nourrissons < 3 ans ne devraient pas être exposés aux écrans, même indirectement** (altération du développement psychomoteur, diminution du temps de sommeil...)

## Environnement de sommeil :

- Environnement de sommeil propice : chambre silencieuse et fraîche, sombre
- **Les veilleuses sont inutiles < 2 ans** (âge de la peur de l'obscurité). Si elles sont de couleur blanche ou bleue, elles peuvent interférer avec la sécrétion de mélatonine et perturber le sommeil.

## Éviter les erreurs alimentaires

- A partir de **4 à 6 mois**, le nourrisson atteint progressivement une capacité à se passer d'alimentation pendant **5 à 6h d'affilé**.
- La persistance d'une alimentation nocturne trop importante passé cet âge entraîne :
  - o Une distension vésicale favorisant les micro-éveils
  - o Une diminution des prises alimentaires la journée au profit des prises nocturnes
  - o Un risque plus élevé de reflux gastro-œsophagien
  - o Une augmentation du risque d'association d'endormissement alimentaire
- Au contraire, une **alimentation trop faible** (< 5 repas par jour avant 6 mois) ou non diversifiée augmentera le risque de fragmentations du sommeil

## Éviter les troubles du conditionnement

- **Quitter la chambre avant que l'enfant ne soit endormi.**
- **Ne pas déplacer l'enfant après l'endormissement** : l'environnement de sommeil doit rester stable
- Éviter l'endormissement au sein ou au biberon après l'âge de 6 mois :
  - o Arrêter la tétée ou le biberon dès les premiers signes d'endormissements
  - o Déposer l'enfant groggy mais pas endormi dans son lit après la tétée. On peut le stimuler légèrement si besoin (change etc...)

## Promouvoir l'auto-apaisement :

- **Ne pas intervenir trop tôt en cas de pleurs nocturnes** afin de laisser une occasion au nourrisson de se rendormir seul (> 5 minutes). C'est la cause la plus fréquente des troubles du sommeil de l'enfant.
- **Quitter la chambre avant que l'enfant ne soit endormi.**
- Le rapport bénéfice/risque de **l'usage de la tétine** semble favorable jusqu'à 1 an :
  - o La succion pourrait diminuer le risque de mort inattendue du nourrisson
  - o Elle favoriserait l'auto-apaisement
- Après 1 an, il faudrait sevrer son utilisation (risques d'infections à répétition, de malocclusion dentaire, etc.).
- **La succion des doigts n'a pas été suffisamment étudiée** pour pouvoir conclure aux mêmes bénéfices.