

# Instaurer des rituels

- ▶ Partager un moment câlin,
- ▶ Raconter une histoire,
- ▶ Ecouter une musique...

En répétant les mêmes gestes au moment du coucher, on crée une ambiance apaisante et confiante pour l'enfant.

- ▶ Le coucher ne doit jamais être une contrainte et encore moins une punition.

Lorsque vous dites à votre enfant qu'il est l'heure d'aller se coucher, vous devez vous tenir à votre décision.

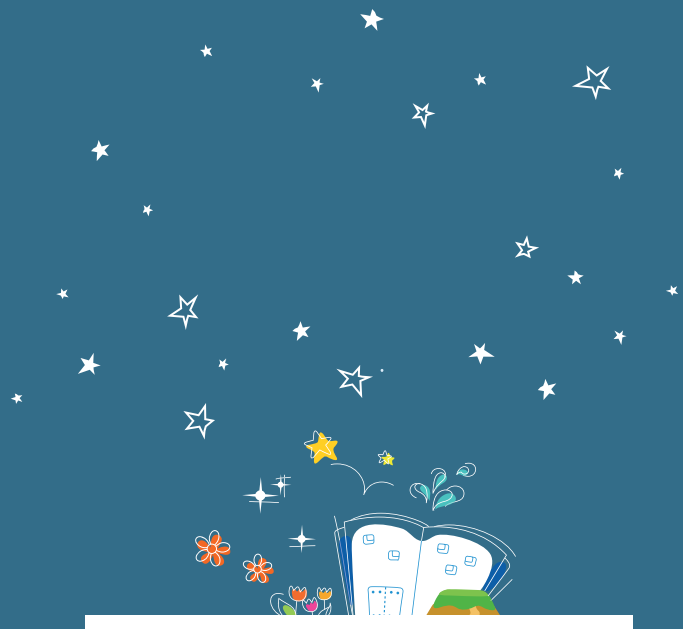
Lorsque votre enfant est couché, vous pouvez rester un court instant auprès de lui, le rassurer, le calmer pour favoriser l'endormissement.

Si votre enfant a des difficultés à s'endormir, soyez patient et agissez avec calme et compréhension. Rassurer votre enfant avec une fermeté bienveillante pour qu'il apprenne ensuite à s'endormir seul.

N'oubliez pas que certains facteurs favorisent l'endormissement comme un environnement calme, un rythme de vie et des couchers réguliers, un bain donné avant le dîner, des activités calmes avant le coucher, un lit qui n'est pas un lieu de punitions ou de menaces, un lit qui n'est pas un coffre à jouets !

Pour dormir, il faut être en confiance, rassuré et accepter de se séparer.

On ne peut en aucun cas empêcher ou forcer un enfant à dormir.



Direction de l'Éducation et du Temps de l'Enfant  
Service Petite Enfance

11, rue Victoria Mxenge  
27000 Évreux

tél. : 02 32 31 52 33 - fax : 02 32 31 98 09  
[www.evreux.fr](http://www.evreux.fr)

Évreux Portes de Normandie - Direction de la communication - Juillet 2021

# Développement de l'enfant

## Le sommeil de l'enfant

Crèche familiale d'Évreux

*Document créé en collaboration  
avec les assistantes maternelles de la crèche familiale*

# Dormir est indispensable à l'enfant

► Les besoins de sommeil varient selon les âges et selon les individus.

Dès la naissance, certains enfants présentent des signes de gros dormeurs alors que d'autres montrent déjà leur aptitudes à devenir de petits dormeurs !

► Le sommeil est primordial car il a un rôle réparateur pour l'organisme et participe aux étapes d'apprentissage et de mémorisation.

► Les nouveaux-nés dorment en moyenne 18 à 20 h par jour, sans distinguer le jour et la nuit. Ce repos permet la maturation du cerveau.

► Le nourrisson dort en moyenne 16 à 18h par jour, son rythme de sommeil est constitué de siestes plus ou moins longues selon les enfants. Les périodes d'éveil s'allongent, le rythme de sommeil est alors caractérisé par deux ou trois siestes dans la journée plus une période de sommeil nocturne.

► Au cours de la deuxième année et jusqu'aux alentours de 4 ans, les besoins de l'enfant diminuent, ils sont d'environ 12h par jour répartis entre une longue période de sommeil nocturne (10h) et une sieste (environ 2h).

► Le nombre quotidien de siestes varie en fonction de l'âge.

Vers 6 mois, un bébé fait en général trois siestes (matin, début et fin d'après-midi).

La dernière sieste disparaît entre 9 et 12 mois, celle du matin, entre 15 et 18 mois.

► Un sommeil de qualité en journée favorise une bonne nuit : votre enfant sera moins agité le soir et vous aurez plus de facilité à le mettre au lit.

Sieste ou pas, rappelez-vous que le sommeil de votre enfant peut être troublé par toutes sortes d'événements et par son niveau d'anxiété !

► De grandes variations sont observées selon les individus. Lorsque les besoins de sommeil sont satisfaits, on constate qu'à son réveil l'enfant est souriant, de bonne humeur, reposé, en forme ! La qualité de son sommeil lui a permis de récupérer de sa fatigue physique et psychique.

► Jusqu'à l'âge de 4 ou 5 mois, un nourrisson peut avoir besoin d'un biberon nocturne. En effet, son organisme n'est pas toujours capable de stocker suffisamment de calories pour la nuit.

Passé cet âge, la majorité des enfants n'ont plus besoin de manger la nuit. En revanche, un bébé peut se réveiller entre deux cycles parce que son sommeil est fragile à ce moment-là. Parfois, il n'arrive pas à se rendormir seul et ses pleurs persistent. Il est alors conseillé de le rassurer et de vérifier qu'il se sente bien, de préférence, sans le sortir de son lit.

# Les stades de sommeil

Le sommeil se divise en cycles, eux-mêmes décomposés en cinq stades. Au cours d'une nuit normale, on passe en moyenne 4 à 5 cycles de sommeil.

# Les premiers signes de fatigue

- Bâillements,
- Frottement des yeux,
- Agitation,
- Pleurs,
- Besoin d'un câlin,
- Réclamation du doudou et ou de la tétine...

Il ne faut pas rater le train du sommeil ! Il passe toutes les deux heures environ, à des horaires précis. Il n'est jamais en grève ni en panne sauf si on est malade. Il est donc impératif d'être attentif aux premiers signes.

