



JOUR 30 : NOTIONS ESSENTIELLES SUR LE SOMMEIL DE BEBE

Rôle du sommeil

Récupération physique, consolidation des apprentissages, développement, récupération, digestion, mémorisation, renouvellement cellulaire

Chiffres

95% des bébés ne font pas leur nuit à 4 mois
Faire ses nuits pour un bébé c'est dormir 5-6H d'affilé
A 6 mois plus e 50% des bébés dorment moins de 8h d'affilé

Structure du sommeil de 0 à 3 ans

De 0 à 3 mois

cycle de 50 à 60 minutes

Endormissement

Sommeil paradoxal (agité) 5 et 10 minutes

Sommeil lent léger

réveil ou nouveau cycle

De 3 mois à 9 mois

cycle de 60 à 70 minutes

Endormissement

Sommeil paradoxal (agité) 5 et 10 minutes

Sommeil lent léger

Sommeil lent profond

réveil ou nouveau cycle

De 9 mois à 3 ans

cycle 70 minutes

Endormissement

Sommeil lent léger

Sommeil lent profond

Sommeil paradoxal (agité) 5 et 10 minutes

réveil ou nouveau cycle

A noter

A l'âge adulte nos cycles sont de 90 à 120 minutes

Un petit bébé ne sait pas différencier le jour de la nuit

Il est recommandé de faire dormir bébé dans une pièce à 19°, de le coucher sur le dos, dans un endroit où il n'y a pas de risque d'étouffement.



JOUR 30 : NOTIONS ESSENTIELLES SUR LE SOMMEIL DE BEBE

Besoins du bébé en sommeil

Age	Nombre d'heures	Répartition
Nouveau né	16h et 19 h	En plusieurs fois
Moins de 1 an	12h à 15h	en 3 fois
1 à 2 ans	11h à 14h	en 2 à 3 fois
Moins de 5 ans	10h à 13h	en 1 à 2 fois
Jusqu'à 13 ans	9h et 11h	la nuit
Jusqu'à 17 ans	8h à 10h	la nuit
Adulte	7h à 9h	la nuit

Reconnaitre les signes d'endormissement

Les signes de fatigue du bébé vont être l'élément qui va te permettre de savoir à quel moment démarrer une routine et mettre ton bébé au lit. En effet, cela ne sert à rien de mettre un enfant pas fatigué au lit.

Bâillements, regard fixe, tête qui dodeline, se frotte les yeux et les oreilles, désintérêt pour ce qui l'entoure, irritabilité, prend son pouce, sa tétine et son doudou.