



Par Elodie Kuzminski

Le sommeil de nos bébés

Une voie d'Accompagnement Physiologique
au Sommeil Autonome



Le sommeil de nos bébés

Une voie d'Accompagnement Physiologique
au Sommeil Autonome

Par Elodie Kuzminski

POUR CONTACTER L'AUTEUR :

www.lumienaissance.com

Facebook : Lumie Naissance - Elodie K

AVERTISSEMENT

Cet ouvrage se veut le récit de parents souhaitant partager leur expérience concernant l'accompagnement au sommeil de leurs bébés.

Les exemples cités dans le livre sont vrais, mais il appartient à chacun de se faire sa propre opinion. Les propos de l'auteure ne peuvent être considérés en aucun cas comme ceux d'un conseiller professionnel de la santé. Le lecteur s'engage donc à se référer à l'avis d'un spécialiste professionnel assermenté pour se faire une opinion sur ses propres affaires.

Par conséquent, ni l'auteure ni l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables de torts ou préjudices causés à des personnes ou des organismes relatifs à des désordres ou complications qui découleraient directement ou indirectement des informations communiquées dans ce livre.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Les éditions d'Elodie K

Illustration de la couverture : Aude Christophe

Aide graphique : Yann Witczak

À Martine Le Guen,

Mère-Veilleuse Sage-Femme
disséminant de puissants conseils,
tout en douceur et subtilité...

Initiatrice de ma flamme
pour la maternité...

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE	23
--------------------------------------	----

PARTIE 1 :

Mieux comprendre le sommeil de nos bébés	31
---	-----------

Chapitre 1 : La physiologie du sommeil des nourrissons . . .	33
--	----

1) VENIR AU MONDE : LE BOULEVERSEMENT DU SOMMEIL	33
--	----

2) LES PHASES DU SOMMEIL	37
------------------------------------	----

3) DEVENONS LES GARDIENS DU SOMMEIL DE NOS BÉBÉS !.	39
--	----

Chapitre 2 : L'allaitement maternel et le geste de succion . .	51
--	----

1) LA DURÉE D'UNE TÉTÉE	51
-----------------------------------	----

2) LES PICS DE CROISSANCE	52
-------------------------------------	----

3) LE GESTE DE SUCCION	54
----------------------------------	----

Chapitre 3 : Les fameuses « bonnes habitudes de sommeil » ?	57
---	----

1) « L'APPRENTI-SAGE », UN PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE INHÉRENT AUX BÉBÉS ?	57
--	----

2) LA MÉMOIRE DE BÉBÉ SE DÉVELOPPE !	60
--	----

3) LES ASSOCIATIONS LIÉES À L'ENDORMISSEMENT . .	62
--	----

Chapitre 4 : Pleur et sommeil.	65
--	----

1) REGARD SUR LES DIFFÉRENTES MÉTHODES	65
--	----

2) PLEURS PROLONGÉS ET CONTINUS : LEURS EFFETS DANS L'ORGANISME VU SOUS L'ANGLE DES NEUROSCIENCES.	68
--	----

3) LA DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE EXPRIMÉE PAR BÉBÉ.	73
--	----

PARTIE 2 :

L'Accompagnement Physiologique au Sommeil Autonome 81

Chapitre 5 : Conditions favorables au coucher de bébé	87
1) LA RÈGLE D'OR	87
2) REPÉRER LES SIGNES DU SOMMEIL	89
3) VOTRE ATTITUDE LORS DES COUCHERS	91
4) RECRÉER L'UNIVERS DU VENTRE DE MAMAN	95
5) CLARIFIER LES RYTHMES SUR 24H	99
6) POURQUOI ÉVITER LES TÉTINES	100
Chapitre 6 : La différenciation des pleurs	105
1) LES PLEURS DE DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE	108
2) LES PLEURS DE SOINS	109
3) LES PLEURS DE FAIM	110
Chapitre 7 : L'accompagnement de bébé	111
1) LORS DE L'ENDORMISSEMENT	111
2) LORS DES MICRO-RÉVEILS ET DES INSOMNIES NOCTURNES CONDITIONNÉES	112
3) NOTRE ACCOMPAGNEMENT AUPRÈS DE BÉBÉ	113

PARTIE 3 :

La démarche pas à pas119
Chapitre 8 : Nos bébés de 0 à 3 mois121
1) LE RYTHME DE SOMMEIL DU NOUVEAU-NÉ122
2) L'ACQUISITION DES CYCLES LONGS DE SOMMEIL (OU COMMENT GÉRER LES MICRO-RÉVEILS ?)126
3) AJUSTEMENT DE L'APSA POUR LES MOINS DE 3 MOIS	133
Chapitre 9 : Nos bébés de 3 à 8 mois141
1) LE RYTHME DE SOMMEIL141
2) ALLONGER LES TEMPS DE SOMMEIL DE BÉBÉ LA NUIT	147
3) LES INSOMNIES NOCTURNES CONDITIONNÉES149
4) AJUSTEMENT DE L'APSA POUR LES 3 - 8 MOIS157
Chapitre 10 : Nos bébés de plus de 8 mois169
1) LE RYTHME DU SOMMEIL170
2) BÉBÉ SAVAIT DORMIR, MAIS IL GRANDIT ET SE MET DEBOUT DANS SON LIT !.173
3) AJUSTEMENT DE L'APSA POUR LES PLUS DE 8 MOIS	178

PARTIE 4 :

Petites astuces et réflexions entourant la période postnatale 201

1) AVANT TOUTE CHOSE, UN PETIT TOUR CHEZ L'OSTÉOPATHE S'IMPOSE !203
2) RÉGURGITATIONS ET RGO205
3) TÉMOIGNAGE DE BARBARA, UNE MAMAN PRATIQUANT L'APSA210
4) BÉBÉ SUR LE DOS, SUR LE VENTRE, OU SUR LE CÔTÉ ? .	213
5) LA MORT SUBITE DU NOURRISSON216
6) LES DÉPLACEMENTS, UNE FABULEUSE OCCASION DE PORTER BÉBÉ !218
7) MES ACCOUCHEMENTS, POUR ALIMENTER LA RÉFLEXION D'UNE VENUE AU MONDE221
8) L'ACCOMPAGNEMENT D'UNE PREMIÈRE NAISSANCE .	234
9) TRANSIT DE BÉBÉ237
10) LES LAVEMENTS DE NEZ238
11) LA MOTRICITÉ LIBRE239
12) QUAND LES BÉBÉS JUBILENT240
CONCLUSION243
L'HISTOIRE CONTINUE249
REMERCIEMENTS255
NOTES259
BIBLIOGRAPHIE265

L'heure est venue où vous et moi sommes devenus des parents. Ici, commence alors notre grand voyage au cœur de l'amour inconditionnel. Sans condition... Nous voilà transportés, malgré nous, dans notre passé, dans notre propre enfance, puis projetés dans un futur incertain, bien souvent idéalisé. Et finalement, ce tout petit livré par la vie se révèle être, dans les moments présents, une source de remises en question permanente, quel que soit son âge !

En parallèle, la parentalité d'aujourd'hui n'est plus celle d'autrefois : nous sommes en plein chantier ! Les schémas ont changé, et les opportunités de suivre sa propre voie sont désormais possibles et admises par l'entourage. La place de la femme est transfigurée. Les parents s'entendent ensemble sur le modèle d'éducation qu'ils souhaiteraient transmettre à leurs enfants. Des familles se défont, d'autres se reconstruisent, et les familles nombreuses revoient le jour ! Choix entre parentalité proximale, parentalité positive, maternage physiologique, parentalité plus distante, plus autonome... À quel degré, durant combien de temps ? L'éducation se vit de bien des façons différentes. À une époque où le champ des limites est repoussé, la connaissance diffusée et accessible, chaque parent peut choisir en conscience, guidé par sa lumière intérieure, le chemin qu'il souhaite emprunter avec ses enfants. Ainsi, les familles laissent apparaître l'enjeu du respect des différences, enjeu que nous vivons tous au quotidien.

De cette curiosité envers les possibilités de ce monde et la grande liberté de choix que cela nous procure, peut émerger une parentalité confiante et responsable envers chaque décision prise à l'égard de ses enfants.

À l'inverse, les récentes découvertes mettent justement en lumière le poids de notre responsabilité, se révélant être anxiogènes, voire terrorisantes, pour d'autres parents. Certains couples se retrouvent alors totalement ou en partie, soumis aux autorités prétendant détenir à elles seules la vérité. Ainsi débute le chemin sur lequel on remet la responsabilité de nos choix, de nos actes, envers nos propres enfants, envers notre propre parentalité aux « instances compétentes ». Pensons-nous que nous sommes incapables ? Manquons-nous de confiance en nous-mêmes ? Je ne sais pas. Je peux juste dire que vous et moi sommes devenus des parents, et nous comprenons au jour le jour ce que cela représente vraiment...

Tout commence après cet acte charnel rempli d'amour, dans un lieu familial, loin des regards indiscrets. Un doux secret est en train de naître entre ces deux êtres. Et durant ces neuf premiers mois, commence l'ambivalence, là où le doute et l'excitation sont mêlés : ces neuf petits mois permettent d'entrevoir ce qu'est la parentalité. Il est désormais l'heure des choix, entre un suivi de grossesse très médicalisé, ou un suivi réalisé par une sage-femme libérale dont les qualités sont écoute, douceur, et surtout présence. Et pour faire naître

à la vie ce tout petit, le choix des parents est de nouveau requis. Projet de naissance, péri, pas péri ? Maternité, maison de naissance, accouchement à domicile ? Avec des inconnus, ou avec celle qui nous suit depuis le début ? Nous avons l'impression d'être cantonnés entre les poids lourds de la conformité, mais en réalité nous l'avons encore ce choix... Ce choix... Choisir en conscience ce que l'on souhaite vivre vraiment pour cette magnifique expérience. Aller au bout de ses choix, bravant les peurs et les « on dit », pour enfin voir se matérialiser dans toutes les dimensions la beauté d'une venue au monde selon nos convictions.

Et si je vous disais que dans ce livre il est question du prochain choix, celui juste après ce passage à la vie. Car c'est bien de cela qu'il s'agit : vous allez découvrir qu'en matière de sommeil, vous avez encore et toujours le choix ! Celui de subir les pleurs de bébé, de subir un rythme de sommeil chaotique et lessivant pour toute la famille. Ou bien celui d'accompagner et par là même d'anticiper toutes les transitions relatives à son sommeil. Après la naissance et sur quelques mois, les nouveau-nés se retrouvent lovés entre deux mondes, celui du dedans et celui du dehors, le sommeil étant la douce passerelle qui les relie. Et si c'était à nous, parents, de faire la liaison pour adoucir cette transition ?

Seulement voilà, tous les bébés ne sont pas semblables ! Nos vies sont absolument différentes les unes des autres, il

n'y a pas deux situations identiques, et cela même jusqu'aux membres d'une fratrie. Chacun de nous a une histoire personnelle, des déséquilibres entre souffrance et amour, entre joie de vivre et peine... Le couple tente jour après jour de s'accorder entre deux passés respectifs, de projeter les futurs possibles, de s'épanouir individuellement, dans toutes les sphères de l'être ! Alors donner une recette toute faite sur le sommeil des bébés peut paraître totalement aberrant...

Pourtant malgré ces différences évidentes, j'ose affirmer que les parents peuvent surfer sur les vagues du sommeil de leur bébé, plutôt que de se retrouver sous des pleurs, totalement noyés... Tous les parents, malgré leurs différences. C'est d'ailleurs pourquoi cet accompagnement est dit « physiologique ». Quel que soit le pays dans lequel bébé est né, quelle que soit la composition de sa famille, ou de sa classe sociale, en bonne santé, il se développera biologiquement de la même manière ! Tous les bébés émettent des signes de sommeil, ont l'arrière de leur crâne malléable jusqu'à 4 mois, nous parlent à travers les pleurs, nous implorent de les rouler en boule comme ils l'étaient dans le ventre de maman...

Je vous propose de vous aider à repérer tous ces signaux avec lesquels nous, parents, pouvons naviguer. Afin de traverser les tempêtes de pleurs incompréhensibles, et trouver une cadence, un rythme de sommeil dont les bébés raffolent, dans le respect de nos distinctions. Jusqu'à ce qu'il

soit l'heure de passer à la prochaine étape du développement de votre bébé, au prochain choix donc !

Si vous ouvrez ce livre, c'est donc que vous cherchez des solutions afin que votre bébé acquière dans la douceur un sommeil autonome et de qualité. Vous n'imaginez pas à quel point il en a besoin, car s'adapter à sa nouvelle vie sur Terre, et faire le deuil de tout ce qu'il a vécu avant sa naissance lui demandent énormément d'énergie! J'écris ce livre pour vous aider à remplir essentiellement son nouveau monde par du sommeil et des rêves, cela adoucira sa transition avec sa nouvelle vie à l'extérieur de votre ventre. Paradoxalement, bébé ne sait pas dormir sur la terre ferme, puisqu'il a vécu ses premiers mois dans le liquide amniotique !

Il me semble alors que c'est à nous, parents, que revient cette grande responsabilité: aider nos bébés à apprivoiser l'univers du sommeil. L'accompagnement physiologique expliqué ici répond à cet objectif de manière bienveillante, tout en favorisant également le bien-être des divers membres de la famille. Car nous avons tendance à trop souvent l'oublier, mais le sommeil est la base des relations harmonieuses chez les bébés... mais aussi chez les adultes !

En lisant ces pages, vous aurez de bonnes bases pour comprendre la physiologie du sommeil d'un bébé, et vous reconnaîtrez des pièges dans lesquels beaucoup de parents

sont tombés du fait de la multiplicité des théories sur le sujet. Notre propre expérience a été d'accompagner nos petits sur le chemin du sommeil dès qu'ils eurent 3 semaines. Ainsi, ils sont devenus progressivement autonomes pour trouver le sommeil et dormir sur de longues périodes. Lorsqu'ils n'eurent plus besoin d'être alimentés la nuit, soit aux alentours de 4 mois, ils dormaient jusqu'au matin en faisant de longues siestes réparatrices de 2 à 3h la journée. Nos bébés ont acquis de saines habitudes de sommeil dès leur plus jeune âge, et si pour une raison quelconque (maladie, dents, se met debout...) elles venaient à se modifier à leur propre détriment ou celui de la famille, nous avons des clefs pour les accompagner de nouveau durant ces périodes !

Vous aussi vous pourrez vous appuyer sur cet accompagnement, nous en sommes persuadés, car il repose sur la reconnaissance et la prise en considération par ses parents des rythmes naturels de sommeil propres à un bébé. Par conséquent, il peut être mis en place par papa, même dans le cas où la maman allaite de façon exclusive. Son sommeil étant respecté, bébé pourra s'épanouir pleinement lors des temps d'éveil, et la bonne humeur sera souvent au rendez-vous, un vrai régal à vivre en famille. Vous constaterez alors à quel point c'est une bénédiction de pouvoir vivre les premiers mois avec votre bébé dans une atmosphère de compréhension envers ce qu'il traverse. Grâce au cercle vertueux du sommeil, notre

interprétation des signaux envoyés par bébé est très peu biaisée.

Nous avons fait le choix de ne pas dormir avec nos bébés, pour des raisons que j'évoque dans ce livre. Si toutefois, vous choisissez quand même le co-dodo pour vivre le parentage proximal, car vous avez la conviction profonde que c'est cette expérience que vous avez envie de vivre avec votre bébé : alors je conseille de suivre ce que vous dit votre cœur. Ce livre pourra malgré tout vous aider à traverser certaines périodes sensibles propres à la physiologie du sommeil d'un tout petit, et je pense ici aux micro-réveils, afin que vous puissiez suivre votre voie de manière sereine.

Je relate ici notre expérience, car elle a été très positive, et c'est donc pourquoi, à travers ces lignes, j'ai essayé de guider les parents qui voudraient la suivre. Mais bien sûr, c'est à vous de l'adapter si vous en éprouvez le besoin. Par exemple, j'incite les parents à coucher les bébés dans leur lit à 2 mois, car c'est comme cela que nous avons procédé. Si pour de multiples raisons cet âge vous paraît finalement être trop jeune, vous pourrez commencer plus tard : vous êtes libres de créer ce que vous voulez vivre ! Cet accompagnement peut être adapté à chaque situation, et bien sûr vous pourrez quand même influencer son sommeil, quel que soit son âge, dès que vous aurez choisi ce moment : ce sera le meilleur pour vous ! Certaines pistes de réflexion fournies grâce aux

recherches menées pourront alors vous être utiles dans des périodes d'incompréhension envers ce que traverse votre bébé.

Ce livre a été rédigé lors des siestes de nos enfants, ou bien à 5h du matin (avant que tout le monde se réveille !), ou bien jusqu'à 1h du matin (une fois que tout le monde est au lit !), durant les 16 premiers mois de bébé Jean. Bien que nous l'ayons accompagné à dormir, et qu'il ait beaucoup dormi sa 1ère année, certains mois ont pu être tumultueux, alors je vous demande de faire preuve d'indulgence à mon égard, car pour l'écrire :

- j'ai été tout autant soumise aux vagues de la vie que vous pouvez l'être,

- j'ai continué à élever mes 3 enfants du mieux que je le pouvais,

- je me suis remise en question bon nombre de fois, ce qui m'a valu de verser quelques larmes,

- j'ai aussi été prise d'optimisme géant en relisant des passages : oui continue ma fille, ne perds pas patience, ce livre aidera les bébés et leur famille,

- j'ai lu beaucoup d'ouvrages de pédiatres, docteurs, autour du sommeil des bébés, du développement des tout-petits, et j'ai réalisé un tri énorme pour être le plus près possible de

leurs besoins physiologiques,

- je ne vous dis pas le nombre de fois durant lesquelles j'ai été frustrée dans des moments de grande inspiration lorsque j'entendais : « maman est-ce que tu peux... », ou alors « maman, il m'embête alors que j'étais en train de... » et devant alors délaissier encore une fois mon travail...

- j'ai repensé à ma reconversion professionnelle, car j'aime accompagner les bébés, mais aussi leurs parents,

- et j'ai relu, et relu, et relu ce livre pour être en accord avec son contenu...

Bref, je suis maman et les péripéties remplissent nos vies, alors dans tout ce tumulte, j'ai fait du mieux que je le pouvais pour écrire sur un sujet aussi sensible qu'est le sommeil de nos bébés. Un sujet qui touche émotionnellement et profondément beaucoup d'entre nous. Je vous souhaite une bonne lecture de mon univers qui je l'espère deviendra un peu le vôtre !

Mon expérience personnelle...

Vingt-deux ans, je me trouve un peu jeune, pourtant je suis enceinte ! La vie me poussera tout doucement vers l'expérience de la naissance dite « physiologique ». Paradoxalement, ma vision était à ce moment-là restreinte à ce que l'on nous propose habituellement en termes de naissance : péridurale, position allongée sur le dos...

Mais voilà, je rencontre une sage-femme libérale qui ébranle totalement mes croyances et me fait me rapprocher au plus près de moi-même. Grâce à elle, je deviens une mère en expulsant mes bébés debout ou à quatre pattes dans l'eau, avec toutes les forces de mes tripes, de la Terre, de l'Amour, sans recours aux produits chimiques, car c'est ainsi que je suis faite. Passionnée, elle me transmet toutes les informations qu'elle détient concernant le fonctionnement physiologique des bébés. Et je deviens grâce à elle une mère qui les comprendra en profondeur.

Avant que je n'accouche de ma fille Eléna, elle m'expliqua les rythmes biologiques du nourrisson, elle me donna quelques conseils d'écoute et de décryptage des pleurs, et quand bébé est enfin arrivé, elle m'accompagna concrètement, notamment pour décoder les signes du sommeil. Elle travaillait depuis des années dans des quartiers d'une grande mixité sociale. Son parcours était donc riche de rencontres avec des familles venant d'horizons différents, et de découvertes de cultures variées. Elle apprit de toutes ces coutumes entourant

la nouvelle maman et observa un réel décalage avec notre approche occidentale.

Elle avait tellement confiance en son expérience que mon mari et moi-même avons décidé de suivre ses précieux conseils pour Eléna, puis pour Maden et enfin pour Jean. Ce fut une réussite à chaque fois ! Et c'est logique puisque cette approche repose essentiellement sur la compréhension du monde des bébés, tellement différent de celui des adultes.

À propos, pour les papas, j'ai repris mon travail à 35h, c'est donc mon mari qui s'est occupé de guider le sommeil de notre première fille dès l'âge de 3 mois.

Voici par quel « schéma » sont passés nos bébés grâce à l'accompagnement physiologique au sommeil autonome :

- À partir de 3 semaines-1 mois, nous les guidions en journée pour qu'ils puissent enchaîner les phases de sommeil paradoxal et profond durant leurs siestes. Ainsi, ils intégraient progressivement le fait de dormir sur 3h d'affilée.
- Entre 2 et 3 mois, nous étirions les siestes et le sommeil en fin de nuit de façon à ce que les repas tombent plus ou moins à la même heure. Ils avaient alors approximativement 4 tétées dans la journée (matin, midi, goûter et soir) et une la nuit.
- Entre 3 et 4 mois, nous nous occupions de les aider à se rendormir lors des dernières insomnies nocturnes s'il y en

avait encore !

Ainsi nos bébés de 3-4 mois dormaient environ 2h30 le matin, 2h30 l'après-midi, 30 min en fin d'après-midi, et entre 9 et 11h la nuit. Les pleurs de stress ou de décharge émotionnelle lors des temps d'éveil ou des temps de sommeil étaient alors pratiquement inexistantes, dès lors qu'ils avaient atteint cet âge-là : nous vivions avec des bébés reposés et donc heureux !

Notez bien que le travail d'accompagnement est progressif, il ne se fait pas du jour au lendemain, mais sur quelques semaines ! Il arrivait bien sûr qu'ils aient besoin d'une cinquième, ou sixième tétée, soit au contraire, on pouvait les voir enchaîner des nuits avec seulement 3 tétées par jour ! Bien sûr, je m'adaptais, le tout étant de ne pas tomber dans les nombreux pièges....

À l'arrivée de notre troisième enfant, beaucoup de mamans me demandaient si ce n'était pas trop difficile à gérer ? Si j'arrivais à me reposer ? Si je n'étais pas trop fatiguée à cause de l'allaitement ? Je leur répondais « non », un peu embarrassée d'être une des rares qui ne soit pas submergée par l'arrivée de bébé. Par contre, je m'empressais de leur raconter que c'était grâce à la rencontre de ma première sage-femme, la seule ayant abordé avec moi les notions du fonctionnement du sommeil des bébés. Je pouvais m'occuper des frères et sœurs, des tâches quotidiennes, et prendre du temps pour

mon développement personnel ! L'allaitement n'était pas non plus trop fatiguant puisque j'allaitais -en moyenne- entre 4 et 6 fois par jour mes bébés !

Je suis profondément attristée de constater que très peu de parents et de personnels accompagnants aient des connaissances sur le sommeil des nourrissons, ou s'ils les ont, très peu les transmettent ! En parler est souvent tabou, car beaucoup ont encore la croyance que bébé est d'emblée « un bon ou un mauvais dormeur » ! Il n'est pas rare d'entendre les gens de votre entourage vous demander «Alors, il fait ses nuits ?», attendant de voir si votre adorable bout de chou vous fait gagner ou perdre à la loterie du sommeil !

Ce livre a donc pour vocation de démontrer qu'il n'y a aucune fatalité chez un bébé qui ne dort pas : finalement, ils ont tous les mêmes besoins physiologiques de sommeil. Catégoriser certains bébés de « petit dormeur » est la conséquence d'un manque d'information sur leur fonctionnement : ils ne savent pas enchaîner les phases de sommeil profond et paradoxal dans ce nouvel environnement. Le pleur est leur unique moyen d'expression pour nous dire que ce milieu les déstabilise considérablement, puisque les habitudes dans le ventre de maman étaient différentes et qu'ils pouvaient y dormir à loisir !

Lorsque l'on prend conscience que le pleur n'est pas

synonyme de souffrance, mais qu'il est plutôt l'expression d'un malaise lié aux nouvelles habitudes de sommeil, alors nous comprenons que notre rôle en tant que parent est d'accompagner bébé à vivre cette transition.

Le sommeil étant synonyme de fatalité, on ne sensibilise pas les parents dans leur parcours pré et postnatal. Par contre, on vous parlera essentiellement de la manière de l'alimenter : conseils d'allaitement, marques de lait pour bébé, allant même jusqu'à vous faire croire qu'ils pleurent toutes les 2 heures parce qu'ils ont faim. Dans certaines situations cela est exact, notamment au début de leur vie. Je ne nie pas non plus l'existence des pics de croissance durant lesquels bébé a besoin de davantage de lait. Mais dans la majorité des cas de pleurs, l'alimentation n'est pas en cause ! Bien souvent, les bébés pleurent parce que leurs besoins en sommeil ne sont pas respectés, car ils sont incompris. L'importance des temps de repos est passée sous silence et est souvent sous-estimée par manque de connaissance, d'information, de transmission. À 3 mois, bébé a besoin de 16h de sommeil sur 24h, ce n'est quand même pas rien, pourtant c'est rarement le cas lorsque l'on interroge les parents !

Par conséquent, je me rends compte maintenant que beaucoup de bébés commencent assez tôt à être en carence de sommeil et que pour couronner le tout, ils sont souvent suralimentés. En effet, les parents ne sachant pas quoi faire

face aux pleurs les nourrissent plus qu'ils en ont besoin, cause probable de l'abondance du syndrome de reflux gastro-œsophagiens chez les nourrissons.

« En pédiatrie, le reflux gastro-œsophagien (RGO) s'impose actuellement comme le trouble alimentaire le plus fréquent durant la petite enfance, surclassant même largement les classiques coliques du nourrisson en ce qui concerne le nombre de consultations chez le médecin. »¹

Avec ces constats et mon expérience, il m'est apparu clairement que j'avais un rôle à jouer en matière de sommeil pour les bébés. Je me suis appuyée sur différents ouvrages basés notamment sur le développement physiologique du bébé et de l'enfant, les neurosciences et les découvertes scientifiques réalisées par des centres d'études sur le sommeil.

L'union entre :

- les conseils initiaux de ma sage-femme,
 - mon expérience en tant que maman de 3 enfants,
 - mes recherches sur le monde des bébés et des tout-petits
- ont donné naissance à :

L'ACCOMPAGNEMENT PHYSIOLOGIQUE AU SOMMEIL
AUTONOME - L'APSA -

Je pourrais définir cet accompagnement par le fait d'aider bébé à se défaire progressivement des anciennes habitudes prises in utero. Puis de le guider sur le chemin du sommeil, afin de répondre à ce besoin physiologique primaire essentiel à son bien-être et son développement. Beaucoup d'efforts d'acclimatation lui seront demandés durant ses 6 prochaines années. Il aura donc besoin de comprendre comment dormir sur de longues périodes dans ce nouveau monde, pour croquer la vie à pleines dents !

1^{ère} Partie
Mieux comprendre le sommeil
de nos bébés

Chapitre 1

La physiologie du sommeil des nourrissons

1) VENIR AU MONDE : LE BOULEVERSEMENT DU SOMMEIL

Les nourrissons se développent au creux du ventre de leur mère durant 9 mois, ce qui signifie qu'ils ont déjà pris certaines habitudes de sommeil. Ce tableau montre la différence entre leurs anciennes et leurs nouvelles conditions de sommeil.

Le sommeil de bébé dans le ventre de maman	Le sommeil de bébé à l'extérieur du ventre de maman
<p>À partir de leurs 5 mois in utero les bébés sucent très fréquemment leur pouce, leur cordon, ou la paroi utérine, tout en dormant. Ce mouvement est facilité par la position recroquevillée ou arquée typique du fœtus et à la flottaison dans le liquide amniotique.</p>	<p>La position dorsale empêche les bébés de mettre leurs doigts à la bouche. Lorsqu'ils y parviennent, ils n'ont pas assez de force pour les y garder longtemps. Dès lors qu'un bébé met ses doigts à la bouche pour se reposer comme il le faisait dans le ventre de maman, les parents l'interprètent généralement comme un signe de la faim.</p>

Le sommeil de bébé dans le ventre de maman

Le sommeil de bébé à l'extérieur du ventre de maman

Ils sont compressés par la paroi utérine. Dès qu'ils font un mouvement, il n'y a jamais de vide autour d'eux, ils sont toujours maintenus.

Souvent, on laisse les bébés dans des turbulettes dans de grands lits à barreaux. Par conséquent, lorsque leurs bras s'agitent dans leur sommeil, ils n'ont rien à agripper ou à attraper et le vide les fait paniquer, car ils n'y sont pas du tout habitués.

L'ouïe se développe au 5^{ème} mois de gestation. Ils sont alors entourés d'une mélodie incessante, jouée par tout le corps de la maman, et par le son de sa voix.

Lorsqu'ils sont couchés, le silence peut leur faire peur, notamment lorsqu'ils changent de phase de sommeil. A contrario, des bruits trop forts tout d'un coup, peuvent les sortir de leur sommeil et leur faire peur.

Le sommeil de bébé dans le ventre de maman	Le sommeil de bébé à l'extérieur du ventre de maman
<p>Bébé dort 20h sur 24h, tout en étant bercé durant de longs moments, lorsque la maman se déplace.</p>	<p>Les 3 premiers mois, les réveils sont fréquents, car les bébés ne savent pas enchaîner les cycles de sommeil paradoxal et profond.</p>
<p>À partir du 5^{ème} mois de gestation, son sommeil est ponctué par des phases de sommeil léger et de sommeil profond, car ce processus contribue à la parfaite croissance de bébé.</p>	<p>Cette confusion pousse les parents à nourrir bébé à chaque éveil, renforçant l'inconfort intestinal. L'immobilité de leur lit n'est pas encore une habitude, elle peut donc devenir stressante.</p> <p>Les bébés sont déstabilisés par leur nouvel environnement. Ils préfèrent, souvent à partir du 3^{ème} / 4^{ème} mois, rester éveillés - et donc lutter - plutôt que de plonger dans un sommeil dans lequel ils n'ont pas confiance.</p>

Ce tableau montre à quel point la transition que l'on offre au bébé dès son arrivée sur Terre peut être très dérangement pour lui ! En effet, être allongé sur le dos, ressentir le vide, ne plus

sucer son pouce... Tout ceci empêche régulièrement bébé de trouver le sommeil. Il ne se sent plus en sécurité comme il l'a été et surtout il ne retrouve plus les conditions de sérénité auxquelles il était habitué. Alors il passera de moins en moins de temps à dormir si les parents n'arrivent pas à reconstituer un nid douillet dans lequel il pourra s'abandonner au sommeil sans être dérangé.

Dormir est un besoin physiologique primaire propre à tout être vivant, comme respirer, boire, manger, éliminer, et se reproduire. C'est notre rôle de reconsidérer son importance et de l'influencer positivement au même titre que l'alimentation. Un tout petit bébé qui a absolument tout à apprendre a besoin d'une grande quantité de sommeil pour développer son cerveau, renforcer ses apprentissages, mais aussi pour ne pas le saturer d'un trop-plein d'informations.

« Il est bien normal qu'ils tombent fréquemment d'épuisement : nous ne le voyons pas, mais alors que nous leur parlons, ou qu'ils vivent tout simplement à nos côtés, ils sont en train d'analyser et d'extraire les grandes lois physiques, grammaticales et relationnelles de leur univers avec une rapidité et une efficacité à en faire rougir tous les Prix Nobel de physique et de littérature réunis. »²

2) LES PHASES DU SOMMEIL

À partir de 2 ans et tout au long de sa vie, l'individu commence sa première phase de sommeil par un sommeil profond d'environ 45 min à 1h. Il enchaîne naturellement son sommeil par une phase de sommeil paradoxal d'environ 45 min à 1h et ainsi de suite, tout au long de la nuit.

Le sommeil des nourrissons est différent du nôtre, car leur premier sommeil est paradoxal et dure 20 à 30 minutes, puis ils passent à un sommeil profond de 20 à 30 minutes et ainsi de suite. La durée des phases augmente avec l'âge de votre bébé pour venir se caler définitivement vers ses 2 ans.

• **Le sommeil paradoxal**

C'est un sommeil léger. C'est aussi le sommeil des rêves, d'ailleurs bébé fait souvent des mimiques à ce stade du sommeil, passant du sourire à la moue en une fraction de seconde ! Pour le reconnaître, outre les mimiques, vous pouvez toucher tout doucement le bras de bébé, sans le réveiller bien sûr, et s'il sursaute c'est qu'il est en sommeil paradoxal. Par conséquent, si vous choisissez ce moment pour le recoucher dans son berceau alors qu'il dort déjà (par exemple, lors des tétées de la nuit), il y a de très grandes chances qu'il se réveille !

• Le sommeil profond

C'est un sommeil lourd. On entend à peine bébé respirer, ses paupières sont closes et immobiles. Lorsqu'on touche légèrement son bras, il ne sursaute pas. Attendez donc plutôt cette phase de sommeil pour déplacer bébé.

Le sommeil est donc un enchaînement successif de phases paradoxales et profondes. Cependant, la majorité des bébés ne les enchaînent pas aussi naturellement que nous. Par exemple, lorsque votre bébé de 8 mois fait une sieste de 30 à 45 min, puis qu'il se réveille, c'est qu'il ne sait pas comment passer à la phase de sommeil profond. Il aura bénéficié uniquement de la phase paradoxale. Ceci implique deux choses :

- D'une part, il deviendra facilement colérique ou « chouineur » lors de l'éveil suivant, accaparant intensément votre attention, car son besoin physiologique de sommeil n'a pas été comblé entièrement.

- D'autre part, il ne bénéficiera pas complètement de la régénération du corps qui se fait majoritairement lors des sommeils profonds. *« C'est pendant le sommeil paradoxal que nous rêvons, alors que la presque totalité de la récupération physique s'effectue pendant le sommeil lent. »*³

Les tous petits bébés, n'ayant pas encore assimilé

l'enchaînement de ces phases, se réveillent régulièrement lors de ces changements: ils réalisent ce que j'appelle des micro-réveils. Les parents croient la plupart du temps que le sommeil de leur bébé est terminé, alors ils lèvent leur petit, souvent pour leur redonner à manger. Ainsi, sans le savoir, ils favorisent les micro-siestes. Nous reviendrons sur ce piège dans le chapitre des bébés de 0 à 3 mois. En effet, nous verrons qu'à partir de cet âge-là, certains bébés n'ayant pas encore les codes du sommeil dans ce nouveau monde (l'enchaînement successif des 2 phases) commencent à raccourcir leurs cycles bien malgré eux.

3) DEVENONS LES GARDIENS DU SOMMEIL DE NOS BÉBÉS !

Les bienfaits d'un sommeil respecté sont nombreux, si nous le comprenons et le protégeons. Voici les bénéfiques pour leur santé. Cette liste est non exhaustive, mais c'est un bon début pour percevoir ce que le corps de votre bébé (ou le vôtre) réalise grâce à un sommeil adapté à ses besoins :

• **Les bienfaits du sommeil sur l'organisme**

- Être pleinement présent, concentré et attentif à l'environnement durant les temps d'éveil, en étant souvent d'humeur joyeuse : les sourires sont régulièrement au rendez-vous chez les bébés dont les quotas de sommeil sont comblés.

- Régénérer la sphère physique et la sphère mentale afin d'accumuler de nouvelles réserves d'énergies pour pouvoir vivre les futures phases d'éveil avec de nouveau tout son potentiel.

- Favoriser et aider la croissance de votre bébé. Et vu qu'un bébé augmente considérablement de volume tous les 3 mois, il en a besoin ! *« Quand nous dormons, notre corps sécrète des hormones de croissance, lesquelles contribuent au développement des os et des muscles, permettent aux tissus de se constituer normalement et aux globules rouges de se former dans le sang pour que le cerveau soit bien oxygéné. »* ⁴

- Renforcer et rééquilibrer le système immunitaire. C'est durant le repos que le corps a le temps et la capacité de se nettoyer, d'éliminer les déchets et de se régénérer.

- C'est aussi comme si vous lui offriez une séance de méditation ! En effet, c'est durant ses temps de repos qu'un individu peut partir au pays de la conscience et du subconscient, favorisant ainsi les processus de guérison.

- Décharger les tensions et apaiser la sphère émotionnelle : *« Certains psychologues estiment que le sommeil nous permet de gérer les expériences significatives sur le plan émotionnel, en plus de solidifier nos apprentissages. »* ⁵

- Assimiler adéquatement les glucides : *« Le manque chronique*

de sommeil affecte aussi la façon dont le corps assimile les glucides, contribuant à la prise de poids. [...] Certaines études suggèrent également qu'une mauvaise hygiène de sommeil pourrait jouer un rôle dans l'épidémie d'obésité chez les enfants. »⁶

- Favoriser les processus d'apprentissage : « En état de sommeil [...] le cerveau s'emploie activement à réviser et à trier les connaissances, expériences, et informations recueillies tout au long de la journée. L'essentiel de cette réorganisation cérébrale semble avoir lieu pendant le sommeil. [...] Des expériences montrent ainsi que, si le bébé ou le jeune enfant peut satisfaire son besoin de sommeil après un enseignement, lorsqu'il se réveille, ses connaissances nouvellement acquises sont consolidées. À l'inverse, si après un enseignement son sommeil est écourté, altéré ou empêché (alors qu'il montre des signes manifestes de fatigue), la phase de réorganisation ne s'effectue pas correctement et les connaissances ne sont pas suffisamment consolidées. [...] Le sommeil est un élément pleinement inhérent au mécanisme d'apprentissage. Et, puisque l'enfant réalise un nombre extraordinairement plus important de connexions pendant la journée que l'adulte, des phases de repos plus répétées et plus prolongées lui sont nécessaires pour faire le tri et organiser toutes les informations recueillies en un temps record. [...] Le sommeil, ainsi que le temps de sommeil de chaque enfant, doivent impérativement

être respectés. Ils correspondent à une phase de maturation cérébrale dont il ne peut se passer.»⁷

- **Les conséquences d'un manque de sommeil**

« Durant la période d'éveil, les stimuli extérieurs renforcent les connexions synaptiques dans le cerveau, ce qui augmente les besoins en énergie et sature le cerveau avec de nouvelles informations. Le sommeil permet au cerveau de se réinitialiser et contribue à l'intégration de l'information et à la consolidation des souvenirs. Il limite également le stress cellulaire, permettant de maintenir la capacité des neurones à répondre de manière correcte et sélective à ces stimuli extérieurs. Sur le long terme, le manque de sommeil peut être considéré comme un facteur de risque et de mise en danger. »⁸

C'est d'ailleurs pourquoi, selon la psychologue Anne Bacus, nous devons garder à l'esprit qu'il ne faut pas dépasser 2h d'éveil entre chaque somme pour un bébé de moins de 8 mois. En effet, les éveils prolongés provoquent un stress cellulaire important dans tout son corps, car son cerveau étant arrivé à saturation stresse avec l'arrivée de nouveaux stimuli alors qu'il n'a pas encore pu traiter les anciennes informations lors d'une sieste.

La nervosité générale gagnera bébé, et lorsqu'il est sur les nerfs, l'agacement qu'il éprouvera l'empêchera de se calmer tout seul et de trouver le sommeil de manière autonome.

Voilà pourquoi je dis toujours de coucher son bébé lorsqu'il est content et joyeux, au moindre petit signe de fatigue !

Par conséquent, les bébés colériques, irritables, maussades, accaparant tout le temps votre attention, sont en réalité « stressés » par le manque de sommeil. C'est d'autant plus problématique qu'un organisme fatigué et donc stressé tombe plus facilement malade, ne bénéficiant pas des avantages de la régénération qui a lieu pendant le sommeil : « *Plusieurs études [...] établissent un lien entre le manque de sommeil et les taux élevés de cortisol. Les taux anormalement élevés de cette hormone du stress sont associés à l'hypertension, au diabète, et à la faiblesse immunitaire.* »⁹

« *Le manque de sommeil nuit à la capacité naturelle du corps de combattre les maladies, car il diminue l'efficacité du système immunitaire de 30%. Une étude effectuée à l'Université de Chicago a démontré qu'un léger manque de sommeil chez les enfants suffisait à les rendre plus vulnérables aux infections.* »¹⁰

• Les signes du manque de sommeil d'un bébé et de l'enfant

Chers parents, si vous voyez l'un des signes suivants chez votre bébé ou même votre enfant, c'est qu'il manque de sommeil. Le gardien du sommeil que vous êtes devrait alors intervenir afin de l'aider à rallonger ses temps de repos la nuit, mais aussi durant les siestes de la journée.

Pas de panique si vous n'y parvenez pas ! En effet, la nature a fait en sorte que l'acquisition d'un sommeil de qualité soit un processus : il se fait sur plusieurs semaines, et malgré quelques carences de sommeil bébé continuera bien sûr à se développer et à grandir harmonieusement, parce qu'il est avant tout porté par l'élan de la vie et de ses parents aimants !

- Votre bébé/enfant est de mauvaise humeur, pleurniche, accapare votre attention et demande à être porté dans vos bras en pleurant... C'est qu'il manque de sommeil et essaie de vous l'exprimer comme il le peut ! Dans ces cas-là, les pleurs «chouineries» sont notamment utilisés par l'enfant comme un moyen de se décharger émotionnellement de son trop plein de stimuli : ils remplacent -à moindre mesure- les bénéfices du sommeil. Alors même s'ils sont agaçants pour nous, il est bon de leur laisser libre cours. Un bébé ou un enfant est par nature enthousiaste pour aller découvrir le monde, et lorsqu'il requiert votre attention avec le sourire c'est qu'il veut apprendre et/ou partager un moment de bonheur-câlin-chatouilles avec vous. S'il pleurniche, alors qu'il a été nourri, c'est qu'il voudrait dormir !

- Tous les bébés et les enfants ont globalement les mêmes quotas d'heures de sommeil à respecter selon leur tranche d'âge. Ces heures de repos correspondent au temps dont leur organisme a besoin pour faire mûrir leur système physique, mental et émotionnel. Vous pouvez vous aider du

tableau suivant pour calculer et vérifier où en est votre bébé sur un cycle de 24h :

0 - 3 mois	18h de temps de sommeil / 24h
3 - 8 mois	16h de temps de sommeil / 24h 6h le jour / 9h-12h la nuit
8 - 18 mois	15h de temps de sommeil /24h 5h le jour / 11-12h la nuit
18 mois - 2 ans	14h de temps de sommeil / 24h 2-3h le jour / 12h la nuit
2 - 3 ans	14h de temps de sommeil / 24h 2-3h le jour / 12h la nuit
3 - 4 ans	13 h de temps de sommeil / 24h 1-2h le jour / 12h la nuit
4 - 5 ans	13h de temps de sommeil / 24h 1h le jour / 12h la nuit

- Votre bébé/enfant s'endort dès qu'il est en mouvement : dans la poussette, la voiture... Un bébé reposé dans son lit ne s'endort pas dès qu'il en est sorti !

- Votre bébé/enfant est souvent malade, et a le nez qui coule régulièrement. C'est une réalité, les bébés qui dorment selon leurs véritables besoins (cf. tableau précédent) sont rarement malades, puisque c'est durant le sommeil que le corps a assez de temps et d'énergie pour s'occuper de se nettoyer.

- Votre bébé/enfant n'a pas beaucoup d'appétit. Son organisme est tellement fatigué que son seul objectif est de se reposer. Le corps fait tout son possible pour survivre dans de bonnes conditions, et la survie passe aussi par le sommeil puisque c'est un besoin primaire physiologique. Il n'y a pas seulement l'alimentation à considérer dans le manque d'appétit !

- Votre bébé-enfant est colérique, hyperactif, a des gestes brusques, et ne fixe pas longtemps son attention sur une activité. C'est qu'il doit probablement manquer de sommeil. Lorsque le corps ne peut se reposer selon ses véritables besoins, il passe en « **mode adaptatif** ».

- **Le mode adaptatif :**

À défaut de pouvoir dormir pour se régénérer, le corps se met à sécréter en permanence des hormones de stress, telles que l'adrénaline, pour pouvoir continuer à agir dans le monde. Ce qui fatigue considérablement un organisme sur le long terme, puisqu'on l'oblige à s'adapter en permanence au lieu de le laisser se reposer. Ces hormones libérées en continu sont particulièrement acides pour l'organisme et rendent les

individus, grands ou petits, nerveux et hyperactifs.

Par exemple, lorsqu'un bébé ou un tout petit enfant émet un signe de sommeil, mais que l'adulte n'agit pas en conséquence (c'est-à-dire le coucher), et qu'il va plutôt le stimuler en pensant que c'est bon pour lui (en jouant, ou en lui faisant des câlins), bébé va forcément lui répondre et lui montrer son affection en riant ou en souriant, car il sera toujours heureux d'être avec ses parents. Mais dans les minutes qui suivent, il exprimera encore un signe de fatigue. Si l'adulte le stimule de nouveau, le bébé ou l'enfant passera en « **mode adaptatif** », son corps sécrètera des hormones de stress pour pouvoir répondre à l'adulte afin de lui démontrer son affection et ainsi de suite... Les parents peuvent croire alors que leur enfant ne manque pas de sommeil, car leur corps -par le biais du système hormonal- s'adapte. Mais petit à petit, surnoisement, la carence en sommeil augmente.

Alors, là encore, pas de panique, car nous sommes tous des êtres adaptatifs par nature pour pouvoir parer à n'importe quelle situation ! **C'est la répétition des stimulations sur le long terme**, qui deviennent nuisibles pour l'organisme puisqu'elles l'empêchent de se reposer selon ses véritables besoins. Pour reconnaître ces cas de figure rien de plus simple : les éveils de bébé seront ponctués par les pleurs « chouinerie » (ou pleurs de décharge émotionnelle) qui viseront à évacuer le stress !

Pour leur santé, devenons plutôt les gardiens de leur sommeil, afin que leur joie de vivre, d'apprendre, de découvrir rayonne...

Le simple fait de connaître les pièges et mécanismes liés au sommeil, en lisant ce livre, et d'y accorder davantage d'importance, vous fait déjà devenir un gardien du sommeil.

Et si jamais vous commencez à culpabiliser, car vous n'aviez pas vu ou pas compris certains processus physiologiques du sommeil avec vos aînés, vous pensez alors qu'ils ont pu manquer de sommeil, permettez-moi de vous arrêter tout de suite ! La culpabilité n'a pas lieu d'être à mon avis, et je vais essayer de vous expliquer ma philosophie à ce sujet.

Nous vivons des expériences avec les informations dont nous disposons à un temps donné. Puis, de nouvelles informations tombent. Nous choisissons ou pas de leur accorder de l'importance, et nous réalisons d'autres expériences avec ces nouvelles informations. Ce que nous avons fait dans le passé a été fait du mieux que nous le pouvions à ce moment-là. Et nous continuons de nous occuper de nos enfants du mieux que nous le pouvons dans le présent. Tout change, il n'y a pas d'expériences identiques!

Par exemple, l'accompagnement du sommeil de notre première fille a été plus laborieux que pour notre dernier bébé. Nous doutions davantage, nous avons parfois confondu les pleurs, je travaillais 35h par semaine, elle régurgitait lorsque je

l'allaitais... Nous avons fait ce que nous pouvions alors et Eléna s'est merveilleusement bien développée, même si je pense qu'elle a dû manquer un peu de sommeil en comparaison de bébé Jean.

Je fais du mieux que je peux dans le moment présent, le mieux que je peux n'étant jamais parfait, mais c'est mon mieux à moi, ainsi je ne culpabilise jamais (ou très peu!) à propos des événements passés.

Chapitre 2

L'allaitement maternel et le geste de succion

Cet ouvrage est basé sur mon expérience et j'ai personnellement allaité mes trois bébés jusqu'à leurs 5 à 6 mois environ. Par conséquent, les termes que j'emploie s'y rapportent naturellement, toutefois, l'approche reste la même, quel que soit le mode d'alimentation de bébé.

1) LA DURÉE D'UNE TÉTÉE

La durée d'une tétée pour un nourrisson, en étant allaité par maman, est de 20 à 30 minutes en moyenne. C'est-à-dire que si vous allaitez durant 1h ou au contraire 5 min, c'est que d'autres facteurs entrent en jeu, comme par exemple l'endormissement au sein. Le rôle de la tétée ne sera plus uniquement l'alimentation, car bébé aura déjà reçu tout ce dont il avait besoin en 25 minutes environ.

Ma sage-femme m'a également conseillé de faire boire bébé sur le même sein lors d'un temps d'éveil, puis de changer avec l'autre sein lors de la prochaine phase d'éveil. En effet, durant ces 25 minutes, la première partie du lait est essentiellement constituée d'eau. Ce n'est que dans un second temps que

le lait devient plus consistant, contenant la majorité des nutriments et des matières grasses.

A contrario, en donnant les deux seins lors d'une même tétée de 25 min, vous donnerez à bébé essentiellement de l'eau et il se pourrait qu'il ait faim plus vite.

Enfin, lorsqu'un nourrisson de moins de deux mois pleure toutes les 3 à 4 h, c'est généralement parce qu'il a faim : *« La plupart des nouveau-nés dorment seulement de 1 à 3 ou 4 heures à la fois. Parce qu'ils n'ont pas encore assez de réserves pour dormir de longues heures d'affilée, la faim les réveille souvent. »*¹¹

Toutefois, ce n'est pas une raison pour angoisser et se jeter sur lui afin de lui donner à manger, vous avez quelques minutes. Ce temps augmentera naturellement avec l'âge, car après deux mois la faim n'est plus en cause dans le réveil des nourrissons.

2) LES PICS DE CROISSANCE

À 1 semaine, 1 mois, 3 mois et 6 mois, la morphologie de bébé change, il grandit et a donc besoin de boire davantage de lait. Pour répondre à ce besoin, augmentez la quantité de lait sur les phases d'éveil, en le faisant boire plus longtemps au sein, ou en le faisant téter deux fois sur un même sein

lors d'une phase d'éveil. Par exemple, il tète 20 min sur le sein gauche, vous faites une pause (10-15min), puis vous lui redonnez le sein gauche pendant encore environ 10-20 min. Enfin, proposez-lui le sein droit s'il vous semble qu'il a encore faim. À la prochaine tétée, commencez par le sein qui a été le moins stimulé la tétée d'avant, dans ce cas précis : le droit.

L'augmentation du temps que passera bébé à stimuler vos seins lors des temps d'éveil, permettra à votre corps de s'adapter à ces changements de physiologie en 3 à 4 jours.

Vous pouvez utiliser la tétée en 2 fois lors des pics de croissance, mais aussi lorsque votre bébé aura besoin uniquement de 4 repas par jour, soit aux alentours de ses 4 mois. De même, si vous sentez un stress vous envahir, par exemple lors des couchers du soir, et que la tétée en deux fois vous rassure, et bien, ne vous en privez pas ! Au moins, vous serez certaine que la faim ne sera pas en cause en cas de pleurs, et vous diminuerez vos angoisses, ce qui rejaillira positivement sur bébé...

Un petit risque est que votre bébé se rendorme en tétant puisqu'il va rester dans cette position plus longtemps. Ce n'est pas grave, même si la règle d'or est de dissocier le repas du sommeil. Les exceptions existent pour en profiter ! Sinon, vous pouvez le faire émerger un tout petit peu de son sommeil, afin de pouvoir le coucher éveillé par la suite (un léger réveil suffit).

3) LE GESTE DE SUCCION

Un dernier sujet concernant l'allaitement me tient à cœur. Lorsqu'un bébé est allaité, nous entendons souvent les phrases suivantes, ce qui peut nous faire perdre confiance lorsque l'on met en place soit l'allaitement, soit l'accompagnement physiologique au sommeil autonome :

- « *Avec l'allaitement, on ne voit pas la quantité que l'on donne au bébé, alors il pleure parce qu'il a encore faim !* », ainsi les mamans le nourrissent plus souvent que si c'était avec le biberon.

- Ou alors, « *La nuit, lorsque bébé dort en étant proche de sa maman (dans son lit ou dans un landau posé à côté d'elle), il sent le lait, ce qui lui donne faim, alors il se réveille et pleure !* ».

Et bien ce sont à mon avis de fausses excuses, ou fausses croyances. Nous sous-estimons la puissance de l'association que bébé établit entre son sommeil et le geste de succion. En effet, des études ont démontré que dans le ventre de sa mère, le fœtus suce son pouce, le cordon ombilical et même la paroi utérine à partir du quatrième mois de grossesse. « *Le fœtus commence à sucer son pouce entre la 14e et 16e semaine de gestation, ce qui lui donne, avant même la naissance, bien du kilométrage en succion.* »¹²

Et que fait un fœtus la majorité du temps dans le ventre de maman ? Il dort, en suçant son pouce. Ce qui signifie que

pendant 5 mois in utero, bébé a passé son temps à associer le geste de succion au sommeil ! Une fois qu'il est à l'extérieur du ventre : plus de pouce ! Il n'a plus les moyens de le mettre à la bouche, car ses membres ne répondent plus de la même manière que lorsqu'il était dans l'eau, recroquevillé sur lui-même. Et si par bonheur il arrive enfin à mettre ses doigts à la bouche - pour se tranquilliser ou pour s'endormir - les parents l'interprètent généralement comme un signe de faim.

Voilà pourquoi un bébé qui vient au monde est soulagé de pouvoir téter. Ce n'est pas uniquement pour combler sa faim: cela répond à l'association succion/sommeil qu'il a eu in utero. La succion le tranquillise, le rassure et lui rappelle son ancien univers, tout en étant un geste qui lui permette de soulager sa faim lorsqu'il n'a plus de réserve. C'est pourquoi il s'endort avec tant de facilité dès qu'il tète, surtout les toutes premières semaines. Cependant, en grandissant, l'allaitement fonctionnera de moins en moins pour l'endormir : sa curiosité et sa capacité à rester éveillé deviendront plus fortes !

Voici donc, l'une des principales raisons qui poussent les bébés à pleurer les 2 premiers mois de leur vie, notamment lorsqu'ils sont allongés sur le dos dans leur lit: ils essaient de trouver quelque chose à sucer pour se tranquilliser, mais n'y parviennent pas. Ça les énerve ! Et plus ils sont énervés, moins ils dorment, et ne pas dormir les énerve encore plus ! Je suis sûre que je vous ai tenté d'utiliser la tétine, pourtant, il y a d'autres moyens !

Chapitre 3

Les fameuses « bonnes habitudes de sommeil » ?

1) « L'APPRENTI-SAGE », UN PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE INHÉRENT AUX BÉBÉS ?

Selon Céline Alvarez, tous les bébés viennent au monde avec une immaturité cérébrale afin qu'ils puissent s'intégrer sans difficulté, avec fluidité, dans la culture et l'environnement de leurs parents :

«Tout ce que l'enfant va vivre à nos côtés va s'encoder par des connexions de neurones. De la naissance à 5 ans, 700 à 1000 nouvelles connexions se créent chaque seconde. Chaque image, chaque interaction, chaque événement - aussi quotidien soit-il - se fixe dans les fibres du cerveau de l'enfant en connectant des neurones. [...]

Tout comme le maçon commence par construire les fondations pour bâtir une maison, le cerveau humain commence par créer des milliers de connexions pour se structurer. [...] En effet, le nombre de connexions neuronales dans le cerveau du jeune enfant atteint rapidement des sommets. Pour donner une échelle de grandeur, comparons, comme l'a justement fait Tiffany Shlain, le nombre de connexions entre deux neurones

dans le cerveau de l'enfant avec le nombre de connexions entre deux pages web au sein du réseau internet mondial. Lorsque deux neurones se connectent, cela s'appelle une synapse. Lorsque deux pages web se connectent, nous parlons d'hyperlien. Nous aurions a priori tous tendance à penser que le réseau internet mondial possède bien plus de connexions que le cerveau de l'enfant et de l'adulte, et pourtant... Internet possède environ 100 000 milliards d'hyperliens. Le cerveau de l'adulte en possède environ le triple, soit 300 000 milliards. L'enfant, lui, en possède dix fois plus que le réseau internet mondial : un million de milliards de connexions de neurones ! [...] Le jeune enfant ne peut donc pas ne pas apprendre. Apprendre, pour lui, c'est comme respirer. »¹³

Bébé a déjà pris des habitudes dans le ventre de maman : rester dans l'univers du sommeil la majorité du temps, soit 20h sur 24h. Son sommeil étant déjà ponctué par les deux différentes phases pouvait être entrecoupé de micro-réveils, lorsqu'il était par exemple réveillé par les mouvements de sa mère, et il se rendormait en étant bercé par ces mêmes mouvements, tout en suçant son pouce.

Il a donc appris à dormir ainsi, il s'est conditionné à dormir ainsi, le défi étant pour chaque parent de l'aider à se défaire progressivement de ses anciennes habitudes prises durant ces 9 mois. Vous parents, vous êtes l'environnement de l'enfant, vous avez donc la capacité d'influencer le comportement de

Notes

1. Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p63.
2. Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant, p69.
3. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent, p20.
4. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent, p29-30.
5. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent, p17.
6. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent, p32.
7. Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant, p110-111.
8. Neuron, 08/07/2014, «Sleep and the Price of Plasticity : From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration, du Dr Giulio Tononi, chercheur au Centre du v Sommeil de l'Université du Wisconsin.
9. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p31.
10. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p31.
11. Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p29.

12. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p74.
13. Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant, p43-44.
14. Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant, p44-45
15. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p96
16. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p96-97.
- 17 Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p35.
18. Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant, p73.
19. Dr C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p164.
20. Conférence de Brigitte Oriol, « La violence éducative », à retrouver sur le site de Regenere www.regenere.org ou youtube.
21. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p164.
22. Conférence de Brigitte Oriol, « La violence éducative », à retrouver sur le site de Regenere: www.regenere.org ou

youtube.

23. Conférence de Brigitte Oriol, « La violence éducative », à retrouver sur le site de Regenere : www.regenere.org ou sur youtube.
24. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p164.
25. Dr. A. Solter, Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents, p59-60.
26. Dr. A. Solter, Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents, p61.
27. Dr. A. Solter, Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents, p76.
28. Dr. A. Solter, Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents, p61-62.
29. Dr Marie Thirion et Dr Marie-Josèphe Challamel, Le sommeil, le rêve et l'enfant, p77.
30. Brigitte Langevin, Le sommeil des nourissons, p41.
31. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p208.

32. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p211.
33. Dr. A. Solter, Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents, p80.
34. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p115.
35. Dr. C. Gueguen, Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, p115.
36. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p63.
37. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p54.
38. Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p67.
39. Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p128.
40. Brigitte Langevin, Le sommeil du nourrisson, p82.
41. Dr C. Tobin, Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes avant qu'ils ne surgissent, p30.

Bibliographie

- Dr Cathryn Tobin, « Bébé fait ses nuits, prévenez les problèmes de sommeil avant qu'ils ne surgissent », Les Editions de l'Homme, 2007.
- Brigitte Langevin, « Le sommeil du nourrisson », Les Editions de Mortagne, 2016.
- Céline Alvarez, « Les lois naturelles de l'enfant », Les arènes Editions, 2016.
- Dr Catherine Gueguen, « Pour une enfance heureuse, repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau», Editions Robert Laffont, S.A., Paris 2014.
- Dr Catherine Gueguen, « Vivre heureux avec son enfant, un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives, éditions Robert Laffont, S.A, 2015.
- Dr Aletha Solter, « Mon bébé comprend tout, des réponses à toutes les questions des jeunes parents », Nouvelles Editions Marabout, 2013.
- Dr Aletha Solter, « Pleurs et colères des enfants et des bébés, comprendre et répondre aux émotions de son enfant », Jouvence éditions, 1998.
- « La violence éducative », conférence de Brigitte Oriol, sur Youtube ou (www.regenere.org).

- Neuron, 08/07/2014, « Sleep and the Price of Plasticity : From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration », du Dr Giulio Tononi, chercheur au Centre du Sommeil de l'Université du Wisconsin.
- Article des Dr.Challamel, et Dr.Thirion, <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommeil/fœtus.php>
- Sciencesetavenir.fr/sante/sommeil/journee-du-sommeil-indispensable-a-la-maturation-du-cerveau-du-bebe_108389
- Cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie-sociale/pour-que-lenfant-sendorme-1308.php
- pap-pediatrie.fr/maladie-chronique/troubles-du-sommeil-chez-le-nourrisson
- Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.
- reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2010/04/Sommeil-du-bebe-a-lenfant.pdf
- www.allergienet.com/allergie-proteines-du-lait-de-vache/
- reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2010/04/Alimentation-sommeil-challamel.pdf

- Anna Wahlgren, « Au dodo les petits, Comment aider bébé à faire ses nuits avec plaisir », éditions Biovie, 2016.
- Dr Bernadette de Gasquet et Dr Thierry Marck, « Mon bébé n'aura pas la tête plate, Prévenir et traiter la plagiocéphalie », éditions Albin Michel, 2015
- Dr Marie Thirion et Dr Marie-Josèphe Challamel, « Le sommeil, le rêve et l'enfant », éditions Albin Michel, 2011.
- Elizabeth Panthley, « Un sommeil paisible et sans pleurs, aider en douceur son bébé à dormir toute la nuit », éditions Ada Inc, 2005.
- Dr Harvey Karp, M.D, « Le plus heureux des bébés, une nouvelle méthode pour calmer les pleurs et favoriser le sommeil de votre bébé, éditions Ada Inc, 2003.
- Pr André Kahn, « Le sommeil de votre enfant », éditions Odile Jacob, 1998.
- Jean Liedloff, Le concept du continuum, La recherche du bonheur perdu, Ambre Editions (21 mars 2006).
- Michel Odent, « Le bébé est un mammifère », avril 2014.
- Frédérick Leboyer, « Pour une naissance sans violence », éditions du Seuil, 1980.
- Ina May Gaskin, « Le guide de l'allaitement naturel, nourrir

son enfant en toute liberté », Mama éditions, 2015.

- Dr Bernadette Lavollay, « Les vrais besoins de votre bébé, les découvertes qui révolutionnent la naissance et les premiers mois », éditions Les Arènes, 2018.
- Daniel Meurois et Anne Givaudan, « Les neufs marches, un regard spirituel sur la grossesse et la naissance », éditions S.O.I.S, 2000.
- ETTY Buzin, « Quand les mères craquent, osez dire que vous n'en pouvez plus ! », Leducs.s éditions, 2018.

Dépôt légal : Xxxxx 2020

D/2019/XXX, éditeur

ISBN : 978-2-8083-XXXX-X

© 2020 - XXX. Tous droits réservés pour tous pays.

Imprimé et relié à Strépy-Bracquegnies (Belgique) par Le Livre en papier.

www.publier-un-livre.com

