

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UN BON SOMMEIL

Enfants de 1 à 3 ans

RÉGULARITÉ



Donnez à votre enfant des horaires de coucher, de lever et de sieste réguliers, c'est important pour synchroniser l'horloge biologique.

LIT



Le lit doit être associé au sommeil ! Il ne faut utiliser le lit que pour dormir.

LUMIÈRE



Sortez avec votre enfant pendant la journée pour qu'il soit exposé à la lumière aux bons horaires pour synchroniser l'horloge biologique.



RITUEL DU SOIR

Une activité rituelle le soir avant de se coucher favorise l'endormissement en facilitant le passage entre la vie diurne active et le « temps du sommeil et du repos » la nuit. Un câlin, lire un petit conte avec une lumière de faible intensité dans un environnement calme aide l'enfant à s'endormir plus facilement.

ALIMENTATION



Les repas doivent être réguliers. Évitez le biberon juste avant le coucher et privilégiez les sucres lents le soir.



DOUDOU

Des objets de transition (poupée, jouet) utilisés pour les câlins peuvent être utiles pour favoriser l'endormissement.

ACTIVITÉS



Favorisez les activités dans la journée, évitez les activités excitantes en fin de journée, parlez lui calmement le soir. On ne regarde pas la télévision avant l'âge de 3 ans.



HORAIRE

Mettez au lit votre enfant quand il est somnolent mais encore éveillé pour lui apprendre à s'endormir tout seul.

CHAMBRE



La chambre doit être confortable, calme, propre et bien aérée avant le coucher. La température optimale est autour de 18°.



SIESTE

Respectez le besoin de sieste de votre enfant mais essayez de le rendre actif entre les périodes de sommeil : un bon éveil aide à un bon sommeil.

LITERIE



Faites dormir votre enfant sur le dos, avec un matelas ferme et sans oreiller jusqu'à l'âge de 2 ans. Évitez de laisser des objets dans le lit (jouets, peluches..).



RÉVEILS

Quand votre enfant se réveille la nuit, évitez de passer trop de temps avec lui, il faut le rassurer mais être bref et ferme.



CAUCHEMARS

Rassurez votre enfant après un cauchemar, mais pas après une terreur nocturne dont il n'a pas conscience.



MON ENFANT N'A PAS SOMMEIL

Si votre enfant n'est jamais somnolent à l'heure de coucher souhaitée, essayez de décaler l'heure de coucher de 30 minutes tous les jours jusqu'au moment où il s'endort tout de suite une fois au lit. A partir de ce moment, vous pouvez progressivement avancer l'heure de coucher jusqu'à l'heure souhaitée. Une autre stratégie est d'avancer la sieste de fin d'après-midi ou de la supprimer.

Zzz...

Zzz...

