

Quand bébé fera-t-il ses nuits ?



Le sommeil de bébé est une des grandes préoccupations des jeunes parents. Mais patience : à cinq mois, environ 50% des bébés parviennent à aligner leur sommeil sur celui des parents...

JOUR ou NUIT : du pareil au même pour les bébés...

"Est-ce qu'il fait ses nuits ?" Voici la question à laquelle sont régulièrement confrontés les jeunes parents. Au cours des premiers mois, il faut pourtant se montrer patient. Difficile en effet de demander à un nourrisson de s'adapter du jour au lendemain à nos propres rythmes ! Rappelons que dans le ventre de sa mère, le fœtus dort environ 95% du temps. Durant le premier mois qui suit la naissance, le nourrisson dort environ 75% du temps, c'est-à-dire en moyenne 16 heures par jour. Le hic bien sûr est qu'il ne s'agit pas de 16 heures en continu ! Le nourrisson va ainsi se réveiller en moyenne quatre fois la nuit et quatre fois le jour, c'est-à-dire... toutes les 3 heures. Les phases d'éveil les plus longues ont généralement lieu vers 9 heures, 18 heures et 3 heures du matin. Autrement dit, dans un premier temps, le sommeil de bébé ne tient pas vraiment compte de l'alternance jour/nuit... Ces éveils sont par ailleurs liés au besoin de se nourrir. Dormir et manger sont en effet pratiquement les deux seules activités des bébés.



La structure du sommeil des nourrissons

Le sommeil du nouveau-né (de un à deux mois) est constitué d'une alternance entre sommeil lent et sommeil paradoxal. Le sommeil lent occupe 35 à 40 % du temps. Pendant cette phase, le bébé est calme et ne bouge pratiquement pas. Le sommeil paradoxal, pendant lequel les rêves ont lieu, occupe environ 60% du temps : dans cette phase, le bébé est plus agité. Il fait parfois des gestes brusques et son visage change souvent d'expression. Cette phase est parfois interrompue de micro-éveils. Mais attention, bébé dort toujours... ne le réveillez pas.



Le rythme jour/nuit

Au cours du deuxième mois, le sommeil du nourrisson commence à se calquer sur le rythme jour/nuit. Il commence à dormir un peu moins : environ 15 heures en moyenne. Les éveils nocturnes liés au besoin de téter ont généralement lieu vers minuit et vers 4 heures du matin. A la fin du troisième mois, la plupart des nourrissons peuvent dormir de minuit à 6 heures du matin sans éveil. Et à cinq mois, 50% des bébés ont réussi à accorder leurs nuits à celles de leurs parents (de 22 heures à 6 heures du matin). Précisons que certains bébés sont naturellement plus enclins à trouver rapidement un rythme de sommeil qui s'accorde à celui des adultes. Un environnement calme, des horaires réguliers et la mise en place d'un rituel avant le coucher représentent par ailleurs un coup de pouce pour tous les bébés... et par conséquent pour les parents.

A cinq mois,
environ 50% des bébés
parviennent à aligner
leur sommeil
sur celui des parents...