

La Bavarde des Nounous



En Octobre

Bébé : «Apprenti - sage»

LE SOMMEIL

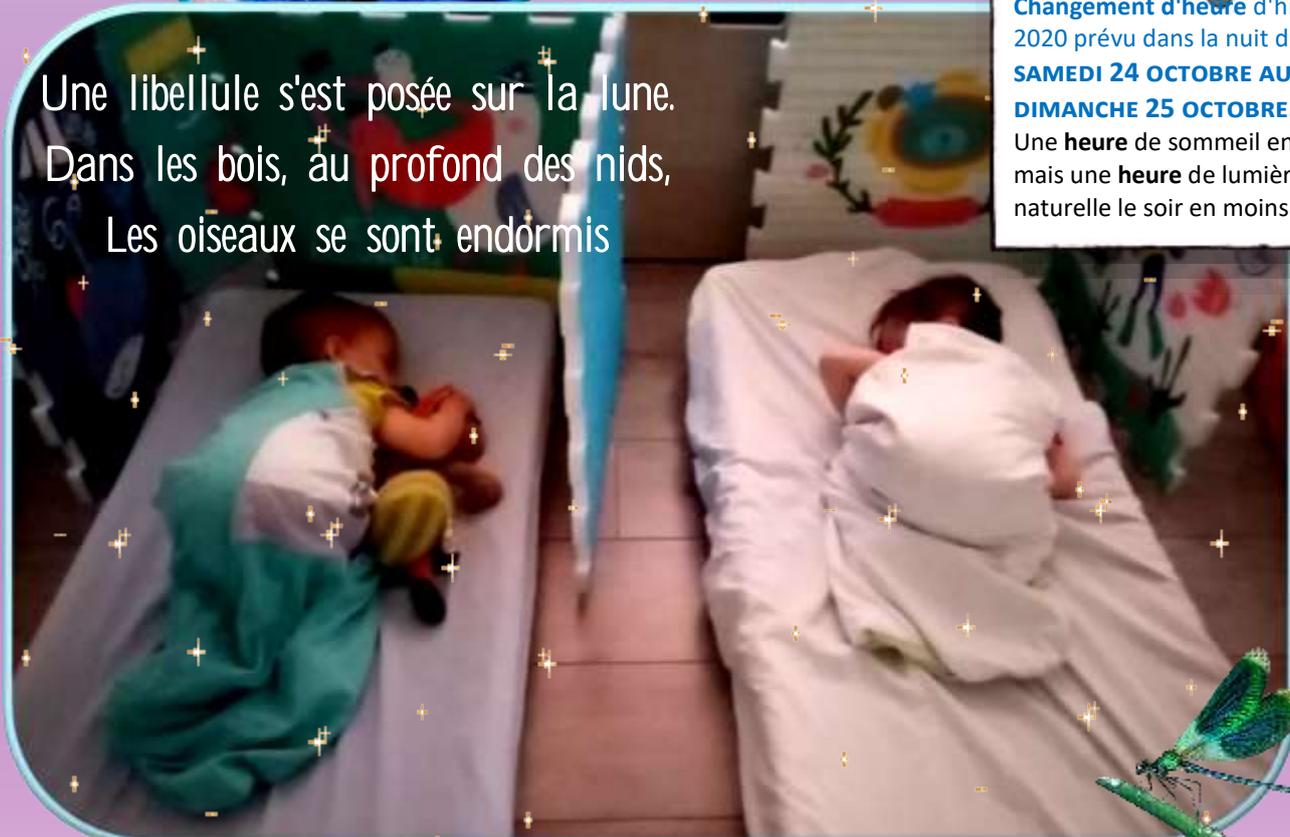


Réalisée
par
Le Relais



Une libellule s'est posée sur la lune.
Dans les bois, au profond des nids,
Les oiseaux se sont endormis

Changement d'heure d'hiver
2020 prévu dans la nuit du
**SAMEDI 24 OCTOBRE AU
DIMANCHE 25 OCTOBRE.**
Une heure de sommeil en plus
mais une heure de lumière
naturelle le soir en moins !!!





LE SOMMEIL POUR SE CONSTRUIRE



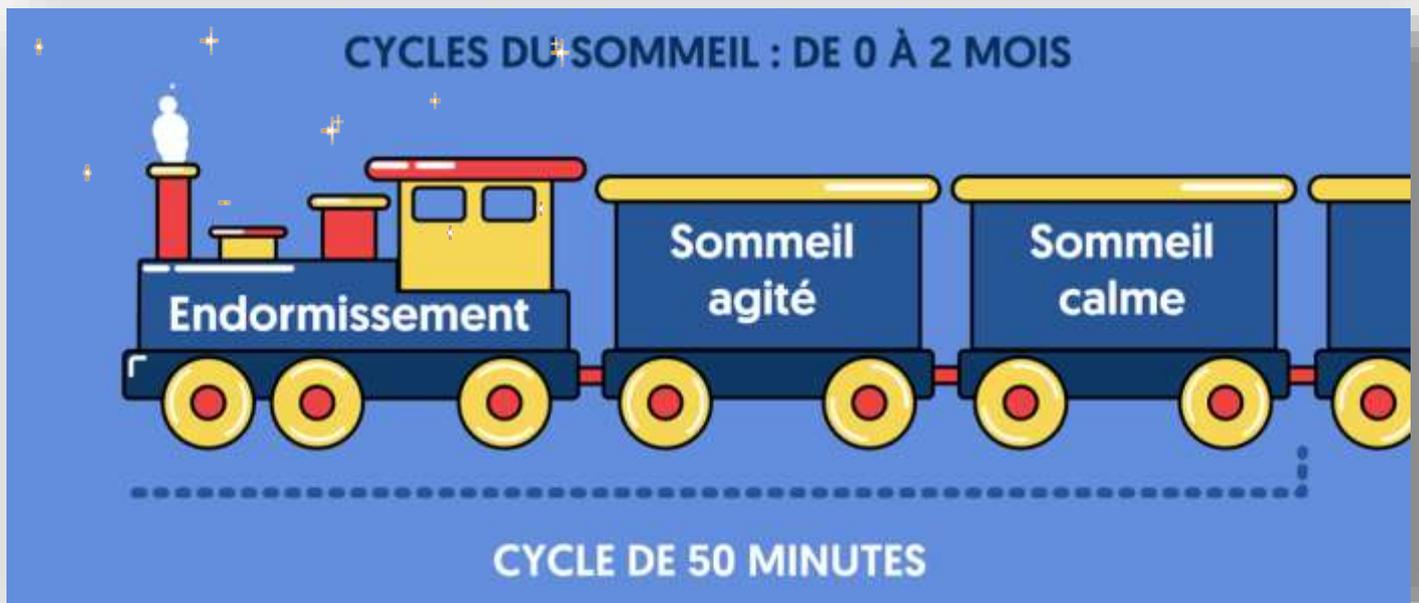
Comme le rappelle Pascale Ogrizek, médecin du sommeil au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, « *le sommeil est essentiel à la vie car on ne peut pas vivre sans dormir* ». Chez l'enfant, il va avoir un rôle important dans sa maturation cérébrale parce que c'est pendant la nuit que l'on sécrète l'hormone de croissance et que des nouvelles connexions neuronales se font.

Très jeune, **les bébés ne font pas leur nuit**. Rares sont les nourrissons, qui, sortis de la maternité, réussissent à dormir, sans interruption ni besoin de boire, durant 6 ou 7 heures. Cependant il ne faut pas paniquer si un bébé ne trouve pas le sommeil, précise la spécialiste :

« *Un petit enfant qui dort mal, s'il est en bonne santé, n'est pratiquement jamais en dette de sommeil. Les enfants arrivent toujours à rattraper le sommeil qui leur manque en s'endormant dans la poussette, dans la voiture, même parfois en jouant, on les retrouve endormis dans leur parc ou sur leur assiette. Pour eux, ce n'est pas vraiment un problème.* »

La structure et la durée du sommeil vont se modifier dans les premières années de la vie de l'enfant. À la naissance, l'horloge biologique du bébé n'est pas encore réglée. Il ne sait pas distinguer le jour et la nuit.

Il va falloir attendre que bébé ait entre 1 mois et demi et 3 mois pour qu'il se règle.



De 0 à 2 mois :



Pascale Ogrizek
Médecin du sommeil

Le cycle de sommeil du nouveau-né se divise en 3 périodes : **l'endormissement, le sommeil agité et le sommeil calme.**

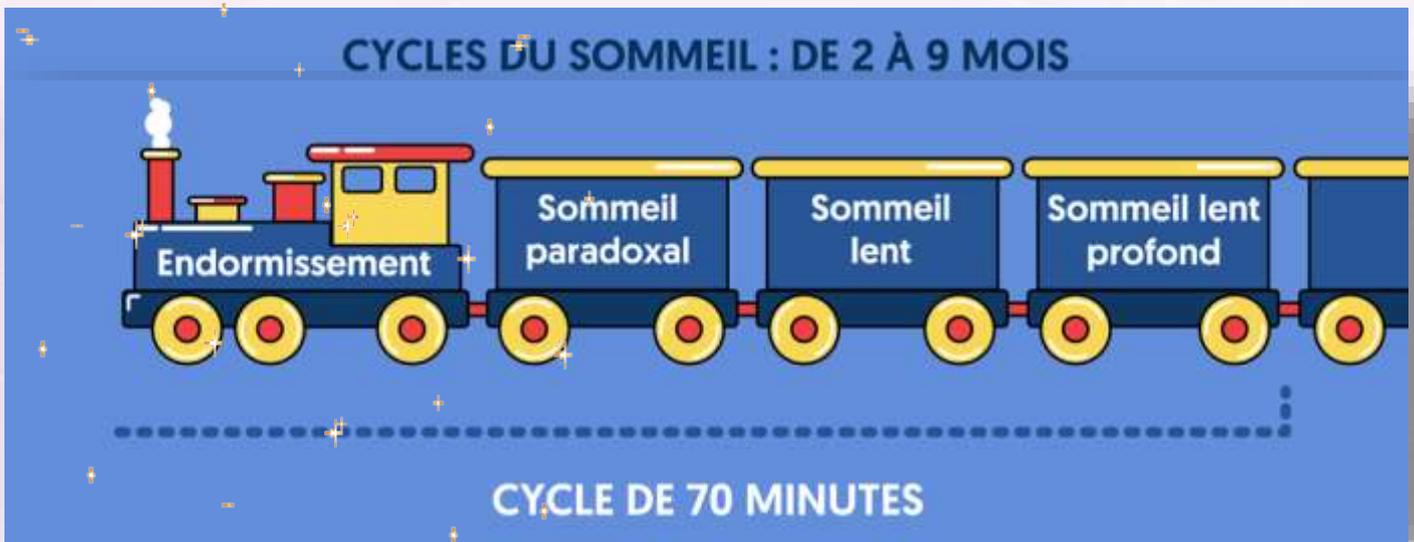
Chacun de ces cycles va durer entre 50 et 60 minutes, comme l'indique Pascale Ogrizek : *Pendant le sommeil agité, il peut avoir des petites mimiques, car le bébé exprime des émotions (colère, peur...). Mais souvent les parents interprètent mal ces mimiques, et veulent consoler leur bébé en le prenant dans les bras. Et donc, ils le réveillent. Or le bébé est en train de s'endormir, il faut le laisser tranquille.* »

**Pour bercer
et se reposer**

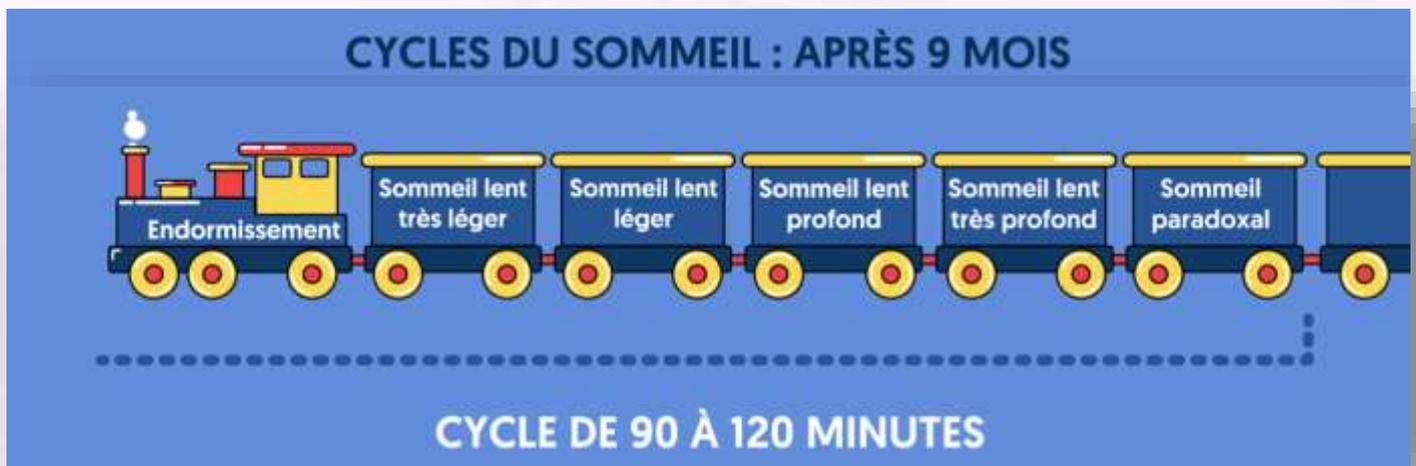
*Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc
Mon enfant n'veut pas dormir
Le sommeil ne veut pas venir
Sommeil, vite, vite, vite
Sommeil, vite reviens donc.*

*Doucement, doucement, doucement s'en va le jour,
Doucelement, doucement, à pas de velours.
La rainette dit sa chanson de nuit
et le lièvre fuit sans un bruit.*





De 2 à 9 mois : Le cycle s'allonge en 4 phases : **endormissement**, **sommeil paradoxal**, **sommeil lent** puis, **sommeil lent profond**. L'**apparition du sommeil paradoxal** est très importante car c'est le dernier stade d'un cycle de sommeil. Et c'est au cours de cette période que les rêves se produisent.



Après 9 mois : Le cycle est au complet : endormissement, sommeil lent très léger, sommeil lent léger, sommeil lent profond, sommeil lent très profond puis sommeil paradoxal. Désormais les cycles vont s'allonger pour atteindre 90 et 120 minutes chez l'enfant.

Trucs et astuces pour trouver le sommeil :

Le bercement est primordial car c'est un rythme régulier, comme le rythme cardiaque de la maman quand le bébé était dans son ventre. Cela apaise les bébés. Les neurones vont se synchroniser, le cerveau se calme. Ensuite, quand l'enfant commence à bouger dans les bras, vers six mois, on arrête de le bercer pour qu'il arrive à trouver de lui-même cet apaisement.

La nourriture : Au-delà de 6 mois, il n'est pas conseillé de lui donner la tétée ou le biberon durant la nuit, dans la mesure du possible, « Ce n'est plus un besoin mais une habitude. Bébé va apprendre à ne plus manger. Quand il se réveille la nuit on peut aller le voir, le rassurer, éventuellement lui donner une tétine, mais il faut arrêter les biberons la nuit. »

Instaurez des rituels : trouvez-en un et gardez-le. Sa durée idéale doit être de 15 minutes. Toilette, brossage des dents, verre d'eau, histoire, câlin, papotage...Toujours dans le même ordre et dans un rythme adapté à votre enfant.



Il arrive parfois qu'en grandissant, l'enfant refuse d'aller dormir : il a besoin d'un rituel, d'un câlin et aussi un peu de fermeté !

Repas en famille (sans écran) -> **jeu calme** (sans écran) -> **se laver les dents** -> **aller aux toilettes** (lavage mains) -> **AU LIT** (avec 1 jolie histoire partagée) -> **un gros câlin tout doux**

et DODO !



COMMENT CHOISIR UN MATELAS POUR LA SÉCURITÉ DES BÉBÉS



- o Les dimensions du matelas pour bébé doivent être identiques à celles du sommier. Pour éviter tout risque d'accident, pour être certain que le nourrisson ne se retrouve pas coincé entre le matelas et les barreaux du lit, il ne doit y avoir aucun espace sur les côtés.
- o Pour que le tout-petit ne puisse pas mourir étouffé, le matelas doit être ferme, nettement plus que pour un adulte.
- o Les ressorts ne présentent pas d'intérêt particulier sur un matelas pour bébé, les matelas en mousse sont les plus courants et ils sont adaptés.
- o Quelques fabricants misent sur les matériaux naturels.

o **Pour la sécurité du bébé, le matelas doit être ferme. Mais le ressenti du bébé n'est pas du tout le même, du fait de sa petite corpulence et de son faible poids.**

- o La plupart des sites de puériculture recommandent une densité de 20 à 22 kg/m³, cela peut être insuffisant. La densité des meilleurs modèles de literie se situe autour de 30 kg/m³.
- o L'épaisseur est un critère sans importance. Les bébés ne pèsent pas lourd, peu importe que le matelas fasse 8 ou 12 cm d'épaisseur.
- o Pour des raisons d'hygiène, le matelas doit avoir un couil déhoussable et lavable en machine.
- o Choisir un matelas pour bébé sur la base des labels qu'il affiche peut rassurer, mais en réalité ça ne garantit rien.
- o Peut-on faire confiance aux labels ? : Pas vraiment. L'Oeko-Tex standard 100 « confiance textile, testé substances nocives » comme le Certipur autorisent l'emploi de substances biocides allergisantes.
- o **Faut-il un matelas traité anti-acariens ou antibactérien ?** : Surtout pas. Comme les matelas adultes, les matelas pour bébés traités « anti » utilisent des substances chimiques biocides. Ceux que nous avons analysés en laboratoire contiennent des biocides de la redoutable famille des isothiazolinones, de l'OIT et/ou du pyrithione de zinc, autrement dit des substances allergisantes, voire du thiabendazole, un fongicide. Il faut éviter de mettre les bébés, qui dorment beaucoup, en contact avec de telles substances chimiques.



* *Le lit idéal est à barreaux, surtout sans tour de lit. Dès le retour de la maternité, le tout-petit peut ainsi s'ouvrir à son environnement immédiat, profiter de l'activité qui l'entoure.*

Un nourrisson doit dormir sur le dos, sans aucun accessoire qui le cale ou le maintienne. « Ces matériels vont à l'encontre de la physiologie du nourrisson, de son aptitude à



bouger spontanément, qui est en réalité très importante dès la naissance. En bloquant la tête des bébés ou en les maintenant dans une position déterminée.

**SWEET DREAMS**

Good night to you.
 Good night to me.
 Now close your eyes and go to sleep.
 Good night. Sleep tight. Sweet dreams
 tonight.
 Good night. I love you.

*Cliquez sur l'étoile rose
 pour obtenir le lien et l'écouter* ★



**Au moment du coucher, après la petite his-
 toire du soir :**

Je fais le tour de ma maison

(effleurez tout le tour de son visage avec votre index)

Je ferme ma porte : clic clac

(enserrez doucement ses lèvres avec votre index et votre pouce)

Je monte les escaliers

(faites grimper votre index et votre majeur sur l'arête de son nez)

Et je ferme les volets

(abaissez ses paupières avec la paume
 de votre main)

Au revoir, la maison dort. Chut !

(posez un doigt sur vos lèvres),

Sortez doucement et éteignez la lumière À demain ou à tout l'heure ...

**Moi je dors avec Nounours**

Moi je dors avec Nounours dans mes bras.
 Chaque soir. je lui parle tout bas,
 Je lui raconte tous mes petits chagrins,
 Puis je m'endors sans plus penser à rien.
 Le matin, c'est moi qui le réveille
 Et malgré qu'il fait la sourde oreille,
 Je l'aime autant que maman et papa.
 Moi je dors avec Nounours dans mes bras.

**Nounours est ma mascotte à moi,
 C'est mon copain des jours de joie.**

Je ne sais pas expliquer ça.

La nuit j'ai peur s'il n'est pas là.

Moi je dors avec Nounours dans mes bras.
 Chaque soir. je lui parle tout bas,
 Je lui raconte tous mes petits chagrins,
 Puis je m'endors sans plus penser à rien.
 Le matin, c'est moi qui le réveille
 Et malgré qu'il fait la sourde oreille,
 Je l'aime autant que maman et papa.
 Moi je dors avec Nounours dans mes bras.

*Cliquez sur l'étoile rose
 pour obtenir le lien et l'écouter* ★



**Twinkle twinkle little star,
 Scintille scintille petite étoile**

**How I wonder what you are,
 Pour que je me demande ce que tu es**

**Up above world so high,
 Au dessus du monde, si haute**

**Like a diamond in the sky,
 Comme un diamant dans le ciel!**

*Cliquez sur l'étoile rose
 pour obtenir le lien et l'écouter* ★



P 6 Voyage au pays du sommeil : la sieste

LA SIESTE Un des meilleurs moments de la journée

Le sommeil le bienfaiteur pour aider à grandir, agit sur notre équilibre physiologique et notre bien-être psychologique.

La mission des parents et des professionnels : apprendre aux enfants à se laisser aller et apprendre à s'endormir, sans que cela n'entrave leur autonomie !

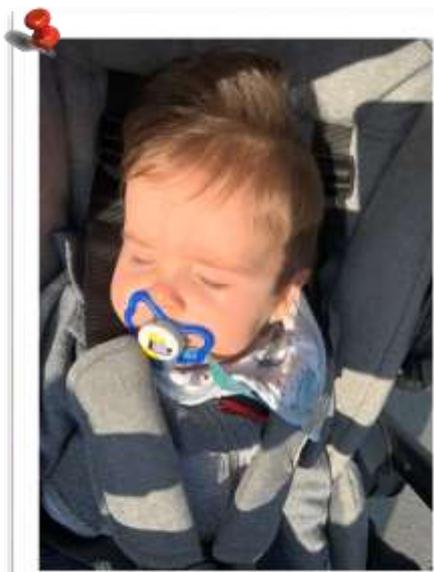
La sieste ce passe en journée, peu importe le lieu : dans une chambre, à l'extérieur, dans l'obscurité ou en plein jour.... La sieste quelque soit la culture est une pratique mondiale .

La sieste à tout âge !!! (du latin sexta, ou sixième heure du jour)

Dormir après le déjeuner : un rêve... impensable pour la plupart des "actifs". Dommage, car les spécialistes ne cessent de vanter les mérites de cette pause : **la sieste accélère la mémoire et libère la créativité.**

Les variables sont les durées , le besoin, les lieux,

le bébé dort par épisodes, de jour comme de nuit. Au fil des mois, les phases du sommeil diurne diminuent, mais celle du début d'après-midi (la sieste !) est la dernière à disparaître, entre l'âge de 4 et 6 ans.



Les siestes évoluent avec l'âge

- **Le rythme des siestes :**
Le nourrisson s'endort plusieurs fois par jour, souvent entre 2 repas.
Entre 6 et 9 mois , 3 siestes en moyenne par jour.
Entre 9 mois et 12-18 mois, 2 siestes souvent matin et début d'après-midi.
À partir de 15-18 mois, 1 sieste en tout début d'après-midi.
- **Pourquoi coucher bébé après le repas** (dans la demi-heure qui suit) ? Le processus de digestion est enclenché, la température du corps diminue légèrement et les signes de fatigue sont remarquables : bâillement, frottement des yeux, etc. ...
- **Préparer la sieste et l'endormissement** passe par un temps calme : lire une histoire, écouter de la musique, respiration yogi avec la main posée sur le ventre, écouter les bruits extérieurs et les reconnaître,...
- **Souvent la sieste disparaît à l'école** maternelle entre la moyenne et grande section. Mais il est important de conserver la sieste du week-end. afin de permettre à l'enfant de bien récupérer et de ne pas accumuler trop de fatigue.
- **Pour info** : le coucher plus tardif a fait perdre 2h de sommeil aux enfants en 20 ans !

Pendant la sieste, le corps de l'enfant et son cerveau se reposent. Après cette période de calme, ils sont prêts à reprendre du service et sont particulièrement performants.

Paradoxalement, faire la sieste favorise l'endormissement de l'enfant le soir.

Enfin, en général, pendant la sieste, il n'y a ni rêve ni cauchemar et donc aucune appréhension de l'enfant. C'est pour cela que la sieste réduit efficacement les terreurs nocturnes !



Il est difficile de parler de la sieste du nourrisson. Celui-ci dort jusqu'à 20 heures par jour ! Pendant les premiers mois de la vie de bébé, le sommeil n'est pas régulier. L'enfant dort dès qu'il en ressent le besoin et mange quand il a faim. Les premières semaines, l'enfant ne fait pas ses nuits. Il ne fait pas non plus la différence entre le jour et la nuit.



INFO PRO :

Les locaux de la PMI

ont déménagé le temps des travaux :

Délégation Territoriale Royan Atlantique
Place Jean Noël de Lipkowski
48 boulevard Frank Lamy
17200 ROYAN

Pour le dépôt des pièces, comme par exemple la fiche de situation : les envoyer à SAINTES :

Antenne Sud des assistants maternels et familiaux
Service de Protection Maternelle et Infantile
12 Petite rue du Séminaire
17100 Saintes



Fabriquer son attrape « mauvais-rêves » avec les enfants

Matériel :

- des pompons
- de la laine
- un support mobile
- du ruban
- des ciseaux et une aiguille
- Former la "toile" de l'attrape-rêve en passant la laine dans l'ordre suivant en piquant quelques pompons entre 2
- Recouvrir l'armature de l'attrape rêve en l'enroulant de ruban (fixer l'extrémité avec un petit morceau de ruban adhésif pour l'empêcher de glisser)
- Couper 5 morceaux de laine de tailles identiques
- Glisser les pompons sur les fils de laine à l'aide d'une aiguille. Faire un nœud à l'une des extrémités.
- Attacher l'autre extrémité à l'armature de l'attrape rêve.
- Recommencer les étapes 5 et 6 autant de fois que désiré
- Accrocher l'attrape-rêve au mur et admirer !



LA MARIONNETTE MANGEUSE DE MAUVAIS RÊVES :

Fabriquer une marionnettes avec une vieille chaussette, lui donner un nom. L'installer dans un bocal en verre et expliquer à l'enfant que la marionnette ne dort pas la nuit et surveille les rêves de la nuit.

Au petit matin, demander à l'enfant s'il a eu un mauvais rêve, de le « dessiner » sur un petit papier (quelques traits suffisent) et vous enfermez le mauvais rêve dans le bocal avec la marionnette mangeuse de rêves et quand il y a plusieurs cauchemars, le soir avant de s'endormir, penser à mettre à la poubelle les mauvais rêves prisonniers de la marionnette magique.



ET on peut mettre une photo rassurante au centre : PAPA & MAMAN par exemple, les supers héros