

L'enfant qui se réveille toutes les nuits pour boire

Introduction

Dès l'âge de **6 mois**, l'enfant est capable de dormir des nuits complètes de 8 ou 9 heures. Dès l'âge de **4 à 6 mois**, l'enfant est capable de passer une nuit sans manger même si certains bébés allaités réclameront plus longtemps.

Réduction progressive du temps de sommeil diurne :

- Vers **6 mois**, le nourrisson fait 3 à 4 siestes journalières
- Vers **12 mois**, il fait 2 siestes
- Vers **18 mois**, il n'en fait plus qu'une

Conseils pour permettre une bonne régulation du sommeil :

- Eteindre la chambre la nuit mais laisser les volets ouverts à l'heure des siestes
Avant 9 mois, les bébés n'ont pas peur du noir. **Après 9 mois**, on peut mettre une veilleuse (petite lumière) dans la chambre.
- Régulariser les heures de réveil et de coucher
- Régulariser les heures de repas (4-5 repas quotidiens)
- Régulariser les heures de promenades et du bain

Si la courbe de poids est bonne, que l'enfant grossit de façon satisfaisante mais pleure beaucoup, il ne faut pas de le nourrir d'avantage mais comprendre pourquoi il crie.

Si la courbe de poids est nettement supérieure à la moyenne et qu'il est nourrit au biberon, la question devient alors, **n'a-t-il pas de problèmes parce qu'il mange trop ?**

Des excitants extérieurs tels que la **télévision**, les grands-magasins, les concerts doivent être épargnés aux bébés.

1^{ère} étape : Supprimer les repas de nuit

Conseils pour supprimer la prise nocturne de lait :

- **Ne pas endormir l'enfant avec un biberon dans la bouche ou au sein**
Si un bébé s'endort en mangeant, il associe le fait de manger et le fait de s'endormir. Lors des éveils spontanés de nuit, il cherche à retrouver les deux composantes de ce qu'il croit être son mode d'endormissement.
- **Réduire nuit après nuit la ration proposée dans chaque biberon, par pallier de 30 ml**
- Une autre solution consiste à diminuer dans un premier temps la concentration du lait puis dans un deuxième temps la ration proposée.

Si l'enfant est allaité, il faut espacer progressivement les tétées. Un enfant allaité saisira mieux ce que ses parents attendent de lui si, pendant quelques nuits, c'est son père qui le console et l'aide à se rendormir.

2^{ème} étape : Supprimer les éveils multiples

L'enfant âgé de 6 mois à 3 ans va encore présenter 2 difficultés liées à son sommeil :

1. **Les difficultés du coucher**

L'enfant plus conscient de son environnement commence à redouter la séparation, teste les réponses et cherche les limites de son entourage.

2. Les éveils multiples de seconde partie de nuit

Après chaque cycle de sommeil au-delà de minuit, l'enfant peut présenter des éveils prolongés durant lesquels il reste calme, les yeux ouverts puis il se rendort. Ces éveils nocturnes posent problème si l'enfant réveille ses parents.

Conseils pour permettre une nuit de sommeil complète :

- **Coucher l'enfant dans son lit**, dans sa chambre, dès que la vigilance baisse, dès qu'il commence à s'endormir
- La régularité est un paramètre essentiel pour que l'enfant acquière un rythme de vie. Il faut ainsi coucher l'enfant à heure fixe **entre 20 et 22 heures**.
- **Ne pas l'endormir dans les bras ni au sein, ni avec un biberon dans la bouche**
- S'il se réveille la nuit, attendre un peu avant de se précipiter pour lui donner la possibilité de se rendormir. Eviter de le reprendre dans les bras. Au plus, il est possible de mettre la main sur lui pour qu'il sente qu'il n'est pas abandonné. Il doit absolument réussir à se rendormir seul.
- **Ne plus le nourrir la nuit**
- Faire disparaître la sucette pour dormir
En effet, chaque fois que l'enfant perdra sa sucette, il peut se réveiller et demander que l'un de ses parents se lève pour la lui redonner.
- **Trouver un rituel d'endormissement**
L'enfant aime entendre les mêmes paroles de bonsoir et la même musique douce (**berceuse**). La présence dans son lit d'un objet à lui (un **doudou** sur le nez ou n'importe quoi qui lui tiendra compagnie toute la nuit) est un gage de bonne nuit.
Dès 12 mois, si l'enfant a envie d'écouter 2-3 fois la même musique avant de s'endormir, il peut être intéressant de lui donner un jouet dont il suffit de tirer la ficelle pour entendre la mélodie.
A cette période, peuvent également commencer les histoires du soir.

Où dort le bébé ?

Dans son lit. Si l'enfant peine à s'adapter à dormir dans le berceau, on peut mettre près de lui un vêtement porté par sa mère.

L'enfant peut-il s'endormir dans le lit des parents ?

Non. La tolérance pour s'endormir dans le lit des parents est directement à l'origine des troubles du sommeil. Le changement de lit après le premier sommeil est la porte ouverte aux appels répétés durant la nuit.

Bibliographie :

« Le sommeil, le rêve et l'enfant » Dr Marie Thirion, Dr Marie-Josèphe Challamel. Editions Albin Michel, 2011