

Le sommeil des bébés allaités

Comme parent, nous entendons souvent que bébé doit être bien rassasié pour faire ses nuits, que s'il se réveille souvent c'est que le lait maternel n'est pas assez consistant et/ou nourrissant. Plusieurs parents se questionnent aussi sur le fait que leur enfant se réveille souvent, ne dort que dans leur bras, se réveille aussitôt déposé.

Est-ce que les réveils nocturnes sont liés à l'allaitement?

Ce n'est pas du tout le cas!

Le sommeil et l'estomac ne sont pas liés. Le sommeil est neurologique. Certains scientifiques croient que les réveils nocturnes et la composition du lait maternel sont des façons naturelles de protéger bébé contre la mort subite du nourrisson. Que bébé soit allaité ou non, il y a peu de chance que cela change quelque chose au sommeil.

Quelques faits en rafale sur "faire ses nuits"

- Faire ses nuits, pour les bébés de 0 à 3 mois, équivaut à dormir de 2 à 4h. en continu;
- La majorité des bébés allaités de 0 à 3 mois dorment 2h. de suite;
- À l'âge de 2 mois, seulement 25% des bébés feraient des nuits de 5 à 6h. consécutives;
- À l'âge de 4 mois, ce serait 3 bébés sur 4 qui feraient des nuits de 5 à 6h en continu;
- De 0 à 3 mois, bébé ne fait aucune différence entre le jour et la nuit. Son cycle circadien n'est pas établi;
- Vers 8 à 10 semaines de vie, bébé commence à distinguer le jour et la nuit;
- Le sommeil n'est pas acquis, bébé pourrait faire des nuits qui ressemblent aux nôtres et tout à coup recommencer à avoir plusieurs réveils nocturnes;
- Ce n'est que vers 3 ans que l'enfant commence à avoir une certaine maturité cérébrale qui lui permet de diminuer les réveils nocturnes ou du moins qu'ils passent plus inaperçus pour nous;
- Chaque bébé a un rythme différent, les expériences des autres parents ne sont pas nos expériences.

Comment aider bébé à avoir un sommeil plus paisible?

- Vous pourriez instaurer une routine du soir, par exemple toujours avoir la même séquence: bain, lecture, portage, chaise berçante, etc.

Cela permettra à l'enfant, au fil des mois, de se sentir sécurisé lorsque la nuit tombe;

- La température idéale de la chambre se situe entre 18 et 21 degrés;
- Habillez bébé convenablement selon la saison et la température de la pièce;
- Créer une atmosphère relaxante: lumières tamisées, sans bruits ou avec des bruits calmes (bruits blancs);
- Vous pourriez emmailloter bébé s'il a moins de 2 mois (voir plus bas pour le lien pour avoir plus d'informations);
- Optez pour un moïse ou un petit berceau, les bébés se sentent souvent mieux dans un endroit plus restreint;
- Lorsque vous déposez bébé, assurez-vous que le lit ne soit pas trop froid pour éviter la variation de température brusque. Déposer les fesses en premier en tenant les bras en croix, cela évitera le réflexe de Moro qui pourrait réveiller bébé.
- Vous pouvez le coucher sur un chandail que vous avez déjà porté. Chandail placé bien à plat au fond du lit.
- Lors des réveils nocturnes, assurez-vous de garder l'ambiance calme avec lumières tamisées.

Plusieurs familles adoptent le cododo, nous avons une capsule informative si vous voulez en savoir plus

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420250100721/>

Les bébés se réveillent-ils toujours parce qu'ils ont faim?

Les bébés ne se réveillent pas toujours parce qu'ils ont faim, cela peut être dû à un changement de cycle de sommeil. Comme adultes, nous nous réveillons fréquemment durant la nuit mais nous avons appris à nous rendormir seuls.

- https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo

Comment je peux m'aider moi, comme parent, à surmonter les nombreux réveils et la fatigue qui s'accumule?

Une bonne connaissance des rythmes du bébé allaité peut aider à comprendre tout ce qui se passe dans les premiers mois de bébé.

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420210100725/>

Connaissez-vous le 4e trimestre de grossesse? Cette période transitoire où bébé et vous apprenez à vous connaître.

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420230100723/>

Est-il normal que mon bébé pleure souvent? Les pleurs du soir sont souvent déstabilisants, couplés avec les tétées groupées cela peut devenir un stress pour certaines familles.

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420290100717/>

La nuit, lorsque bébé n'arrive pas être calmé, le portage peut être une belle solution, il se sentira en confiance blotti contre la poitrine de son parent!

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420286767384/>

Bébé s'endort au sein? " il est complètement normal qu'un enfant s'endorme au sein ! Vous n'avez donc pas donné de mauvaises habitudes"

- <http://www.lactissima.com/a-tire-d-ailes/bebe-ne-sendort-quau-sein/>

Pourquoi bébé se réveille-t-il la nuit?

- https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1619553981427801&id=2239100376588760

Dossier de la LLL sur le Sommeil et nuits de bébé allaité.

- <https://www.lllfrance.org/1454-l-endormissement-et-les-nuits-du-bebe-allaite>

Allaitement et le sommeil de bébé:

- <https://www.google.ca/amp/s/allaiterbonheuretraison.wordpress.com/2013/09/06/sommeil-du-nouveau-ne-et-de-sa-mere-liens-avec-lallaitement/amp/>

Faut-il appendre aux bébés à dormir?

" Des études sur le sommeil en laboratoire ont montré que lorsque les tout-petits partageaient le lit de leur mère au lieu de dormir tout seuls, ils prenaient presque deux fois plus le sein et la durée totale de l'allaitement pendant la nuit était multipliée par trois. Les enfants pleuraient beaucoup moins lorsqu'ils dormaient

près de leur mère et ils étaient moins souvent éveillés. Nous pensons que plus les enfants prennent le sein souvent, moins ils sont exposés au risque de mort subite du nourrisson."

- <https://www.llfrance.org/1180-34-faut-il-apprendre-aux-bebes-a-dormir>

"Le mythe du sommeil solitaire: une vision occidentale du sommeil des bébés"

- <https://familleharmonie.com/2015/03/02/le-mythe-du-sommeil-solitaire-une-vision-occidentale-du-sommeil-des-bebes/>

Le sevrage nocturne de l'allaitement maternel et la dissociation sein de l'endormissement

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369425323433547/>

La carie de la petite enfance et l'allaitement nocturne sont-ils liés?

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/721813311528088/>

Selon certaines études, le sommeil des mamans allaitantes serait amélioré par apport à celui d'un enfant non allaité.

- <https://www.monchiro.ca/blogue/plus-de-sommeil-pour-la-maman-qui-allait>
- <https://www.llfrance.org/1203-da-63-allaitement-et-sommeil-maternel>