

# Sommeil du bébé et pleurs du soir

La prévention des **troubles du sommeil** chez le **bébé** et le jeune enfant jusqu'à 12 mois repose sur quelques mesures simples, mais pas toujours évidentes.



[Lire nos conseils.](#)

Car **le sommeil du bébé ne correspond pas à celui des adultes**. Il évolue progressivement avec l'âge, en passant par diverses phases.

En s'informant, les parents peuvent éviter des interprétations erronées et ainsi protéger le sommeil de leur enfant. Ils ne doivent certainement pas hésiter à poser leurs questions et à parler de leurs inquiétudes à leur médecin.

## Le sommeil du nouveau-né

Un nouveau-né dort entre 16 et 20 heures par jour. Il s'éveille de ces longs moments de sommeil pour manger et se rendort aussitôt qu'il est rassasié.

L'apparition d'un rythme lié à l'alternance du jour et de la nuit apparaît généralement vers l'âge de 4 à 5 semaines.

Dès lors, la plupart des bébés connaissent une **phase d'éveil plus longue**, habituellement **en soirée**, entre 17 et 22 heures.

A ce moment, souvent, le bébé est plus **agité**.

**Tous les bébés connaissent, à des degrés divers, ces pleurs du soir.** Ils peuvent aller du pleurnichement intermittent aux pleurs incessants pendant 2-3 heures. Heureusement, seule une minorité de bébés pleurent durant une aussi longue période, plusieurs fois par semaine.

Ce phénomène survient généralement vers la 3<sup>ème</sup> semaine de vie et disparaît au plus tard vers l'âge de 4 mois.

Cette situation est liée à une programmation biologique et est une étape normale du développement.

Bon à savoir : Il est conseillé de parler de ces pleurs au médecin: il pourra ainsi examiner l'enfant pour exclure une cause médicale à l'inconfort de l'enfant.

## Comment réagir aux pleurs du soir?

Il est très important pour les parents de comprendre qu'ils n'y sont pour rien, et que ces pleurs ne sont provoqués ni par une quelconque douleur, ces fameuses « coliques » ... qui n'existent pas, ni par la faim. Et ceci même si le nourrisson cherche à têter et avale tout ce qu'on lui donne.

La période des pleurs du soir est éprouvante pour les parents, qui oscillent souvent entre angoisse et énervement. Par exemple, les mamans qui allaitent pensent qu'elles n'ont plus assez de lait. Or c'est en pesant l'enfant et en suivant sa courbe de croissance que l'on voit si un bébé mange suffisamment !

**La seule façon d'aider le nourrisson** à sortir de cet emballement de sa phase d'éveil est de rester serein

- il sent bien votre stress - et de **l'aider à s'endormir**.

**A éviter** donc les gestes comme le secouer, lui donner à manger...

Par contre, il est **conseillé** de le laisser immobile, sans parler, dans le calme et l'obscurité, pourquoi pas posé sur le ventre d'un des parents. Ou encore de le promener doucement dans un sac kangourou dans un lieu calme et sombre. Evitez la télévision et les conversations.

On peut aussi lui donner un bain tiède, toujours dans un lieu paisible et peu lumineux. S'il s'endort, on peut le coucher enveloppé dans une couverture sans le rhabiller, pour éviter de le réveiller...

Bon à savoir : pour éviter l'épuisement, les parents peuvent se partager les moments de soins du bébé. Il est important de pouvoir se détendre un moment et de se souvenir qu'il n'y a pas UNE bonne manière de réagir.

## De 3 à 12 mois: un sommeil plus court

A 3 mois, le bébé dort généralement  $\pm$  9 heures d'affilée durant la nuit ; la plage de sommeil nocturne passe progressivement à  $\pm$  12 heures vers 6 à 12 mois.

L'enfant fait souvent des siestes en journée : une courte en matinée, une longue en début d'après-midi et une courte à nouveau en fin d'après-midi.

Pendant cette période, il est essentiel de **veiller à la stabilité des conditions de vie et de sommeil**, pour permettre à l'enfant de régler son horloge interne.

Il est préférable d'instaurer des habitudes, notamment en faisant toujours dormir bébé dans le même berceau ou lit, et dans la même chambre. Si possible pas dans la chambre de ses parents, et certainement pas dans le même lit. Il est également conseillé d'éviter, autant que possible, les voyages, surtout avec décalage horaire.

### Quelques conseils

- Couchez votre bébé dans son lit et dans sa chambre dès qu'il commence à s'endormir, en lui donnant toujours les mêmes repères : petite musique, paroles douces d'au revoir.
- Laissez dans le lit le même « doudou » ou nounours, qui deviendra le compagnon des belles nuits de votre enfant.
- N'attendez pas auprès de lui que votre bébé s'endorme, sous peine de devenir un « objet » indispensable à son entrée dans le sommeil ! Pour la même raison, ne l'endormez pas dans vos bras. Il doit « apprendre » à s'endormir; c'est même une des premières choses qu'il arrivera à faire « tout seul ».
- En cas de réveil la nuit, si l'enfant gazouille ou pleure, n'intervenez pas. Attendez quelques minutes pour lui donner la possibilité de se rendormir tout seul. Ne lui présentez pas de biberon ; si la maman allaite, il est aussi préférable que ce soit le papa qui aille voir l'enfant, si celui-ci ne se rendort pas.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il se réveille de ses premières longues nuits. Il sera encouragé à persévérer.

Vous pouvez lire plus d'informations sur le sommeil des nouveau-nés dans notre [dossier](#) consacré au sommeil.

Mise à jour 04/08/2021

#### Références

- Un bébé qui pleure. Article ID: ebm00993(031.050). [www.ebmpracticienet.be](http://www.ebmpracticienet.be). Site réservé aux médecins.
- Le sommeil, le rêve et l'enfant. Dr Marie Thirion et Dr Marie-Josèphe Challamel. ED. Albin Michel.