

Enfance

Horaires du coucher pour l'enfant de 0 à 5 ans

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Faut-il coucher le nouveau-né à une heure fixe ? A quelle heure doit dormir l'enfant de 2 ans ? Ce qui est valable en termes d'horaires pour un bébé de 6 mois l'est-il pour un enfant de 4 ans ? Notre confrère en ligne, Magicmaman, fait le point.

ON distingue trois groupes d'âges pour l'heure du dodo. De la naissance à 12 semaines, de 3 mois à 6 mois puis de 6 mois à 5 ans. A quelle heure doit se coucher le nouveau-né (de 0 à 3 mois) ? Comment repérer les signes de l'endormissement ?

Il faut savoir que le nouveau-né a une horloge biologique synchronisée sur l'heure des tétées. Conséquence : il ne fait pas encore la différence entre le jour et la nuit et dort quasiment tout le temps. Le nouveau-né a un cycle de sommeil de 50 à 60 minutes. Il s'endort en sommeil agité jusque vers 1 an. Le bébé tète et a besoin de se reposer ensuite. Si on s'agite autour de lui, on



Photo : D.R

Le nouveau-né a une horloge biologique synchronisée sur les heures de tétées.

l'empêche de se rendormir. Dès qu'il baille, c'est l'heure du sommeil.

Sinon, il n'y a pas d'heure pour le coucher. Le bébé est nourri à la demande et dormira en fonction de ses heures de tétées. Pour que les nouveau-nés s'endorment facilement, il est conseillé de reproduire les conditions de vie intra-utérines. Il doit être contenu (dans les bras, emmaillotté...), en mouvements et sentir l'odeur et le contact de ses parents.

On peut aussi utiliser ce qu'on appelle des bruits blancs. La pluie qui tombe, l'eau qui coule, les battements de cœur... qui lui rappellent l'univers intra-

utérin dans lequel il a baigné pendant 9 mois. A son âge, il faut respecter son rythme et être vigilant, en guettant le moindre signe d'endormissement, comme le fait qu'il se frotte les oreilles ou que ses paupières rougissent.

Vers l'âge de 3 mois, la plupart des petits commencent à faire leur nuit, et dorment 5 à 6 heures d'affilée. C'est à cet âge qu'on peut commencer à mettre en place un rituel pour le coucher.

Entre 3 et 6 mois, l'horloge biologique du nourrisson atteint la maturité nécessaire pour organiser ses phases de sommeil. Bébé a donc maintenant besoin de

repères pour pouvoir dormir. Il faut le conditionner pour qu'il associe l'obscurité au sommeil et la lumière à l'excitation du jour. La lumière et les bruits sont les meilleurs "donneurs de temps" pendant la journée.

Vers 4 mois, ses nuits s'allongent : il commence à dormir 8 à 9 heures de suite. Une bonne heure de coucher se situe entre 19 h et 20 h, mais cela peut être plus tôt. Attention, une dette de sommeil ne se récupère pas. S'il s'endort tard, il se lève comme d'habitude, sous peine de dérégler son horloge biologique interne. Il récupérera lors des siestes.

A 6 mois, il est synchronisé au niveau des rythmes. L'heure du coucher est de maximum 20 h 30. Il faut essayer le plus possible de ne pas louper le train de 21 h, sinon il faudra attendre le prochain et cela fait tard pour le petit.

L'idéal est de coucher l'enfant entre 19 et 20 h, pour lui permettre de dormir 11 à 12 h et maintenir à minima un temps de repos et ce, jusqu'à ses 5 ans.

De 6 mois à 5 ans, la quantité de sommeil nocturne ne varie pas. Même si le bébé ne se dépense pas autant que l'enfant de 4 ans, il a besoin de beaucoup de

sommeil pour valider ses grands apprentissages. C'est pendant son sommeil que se joue en partie son développement physique, intellectuel et émotionnel, comme par exemple, le développement du système immunitaire, du système nerveux central, la guérison des bobos, la validation des acquis et l'adaptation émotionnelle.

Il est donc important que le bébé ait son quota d'heures. Quant à l'enfant de 3 à 5 ans, il se remue beaucoup la journée. Il a donc besoin, lui aussi, de dormir suffisamment.

Brèves

Le bon écart d'âge entre deux enfants pour réduire le risque d'autisme

Une étude américaine parue dans la revue médicale Autism Research, révèle qu'attendre entre 18 mois et 5 ans pour agrandir la fratrie réduirait chez l'enfant à naître les risques d'autisme.

Le stress pendant la grossesse rend les enfants plus fragiles psychologiquement

Une nouvelle étude américaine pointe du doigt les répercussions du stress maternel sur le développement du système nerveux de l'enfant avant et après la naissance. Les bébés de mères stressées auraient plus de risques de développer des troubles de l'humeur et du comportement.

Rassemblées par L.R.A.



UNE ÉQUIPE FIÈRE DE SES 30 ANS DE SUCCÈS, PRÊTE À RELEVER LES ENJEUX AÉROPORTUAIRES DE DEMAIN AU GABON

Les enjeux d'ADL demain

- Certification de l'aérodrome de Libreville par l'ANAC: une adaptation nécessaire aux exigences nationales et internationales
- Airport Carbon Accreditation, une démarche environnementale visant à réduire les gaz à effet de serre
- Assurer la transition avant la livraison du nouvel aéroport en modernisant l'aérogare actuelle
- Accompagner l'État dans sa volonté de dynamiser l'activité aéroportuaire



UNE ÉQUIPE MOTIVÉE AU SERVICE DE SES CLIENTS PASSAGERS ET COMPAGNIES AÉRIENNES

