

<http://enfantsquebec.com/2013/07/17/comment-aider-mon-fils-de-10-mois-qui-ne-fait-pas-ses-nuits/>

Comment aider mon fils de 10 mois qui ne fait pas ses nuits?

Notre fils ne fait pas ses nuits à 10 mois. Comment pouvons-nous l'aider à ne pas se réveiller?

On considère qu'un bébé qui fait ses nuits dort 5 à 6 heures de suite entre 23 h et 8 h du matin. C'est le cas d'environ 90 % des nourrissons de l'âge de votre fils. De plus, entre 9 et 12 mois, les enfants ont besoin d'une bonne quantité de sommeil: de 14 à 15 heures par jour, incluant les siestes. Il est donc important de résoudre aujourd'hui les difficultés de votre enfant par rapport au sommeil, car cela peut affecter également la qualité de ses dodos lorsqu'il sera plus vieux.

Les nourrissons établissent graduellement la différence entre le jour et la nuit. Durant les siestes de votre enfant, évitez d'imposer le silence et l'obscurité totale, ce qui donnerait à son environnement l'apparence de la nuit. Par contre, vous pouvez brancher une veilleuse dans sa chambre pour le soir afin de le rassurer s'il se réveille en pleine nuit. Une routine calme avant le coucher favorise une bonne préparation au sommeil. Lorsque votre fils est prêt, ne passez pas trop de temps avec lui après l'avoir déposé dans son lit. Il doit sentir que l'heure est venue de dormir. Il doit aussi apprendre à s'endormir seul pour être capable de le faire s'il se réveille au milieu de la nuit, même lorsque ses parents ne sont pas près de lui. Ne laissez pas non plus de jouets dans son lit car il pourrait se mettre à jouer en se réveillant à des heures indues.

L'anxiété de séparation apparaît entre 8 et 10 mois et peut durer jusqu'à 20 mois. Elle se manifeste en général par des pleurs le soir. Il est donc important de vérifier que votre bébé est bien apaisé lorsqu'il va se coucher. C'est aussi une période où la doudou ou le toutou sont importants. Ces objets rassurants veilleront sur lui et l'aideront à faire la transition entre le jour et la nuit.

Si malgré toutes ces précautions, votre enfant continue à pleurer et à se réveiller la nuit, assurez-vous qu'aucun problème physiologique n'est en cause: est-il malade, a-t-il de la température, une otite, a-t-il faim? Une fois que vous êtes certains que rien ne le dérange en particulier, il vous faudra faire preuve de patience. Se réveiller chaque nuit peut vite devenir une habitude chez votre bébé. Si vous répondez trop rapidement à ses cris, il sera difficile pour lui de briser cette habitude. Lorsque votre enfant se réveille la nuit, attendez 5 minutes avant d'aller le voir la première fois. Puis augmentez progressivement le délai que vous lui accordez pour se rendormir seul, en patientant par exemple pendant 10 mi-

nutes, puis 15 minutes. Cela risque de mettre vos nerfs à rude épreuve mais le but est de permettre à votre enfant de surmonter cette difficulté par lui-même. Pour que votre bébé finisse par être capable de faire ses nuits, il est probable que vous deviez le laisser pleurer quelques jours de suite. C'est exigeant pour les parents qui doivent conserver leur calme mais c'est un bon investissement pour l'avenir.

Enfants Québec, novembre 2007