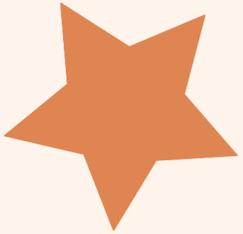


# Le tout petit journal

## Le sommeil



Les pleurs de bébé la  
nuit...

---

Comment couvrir bébé...

---



Le cododo

---

Bébé dort mal la nuit, que faire ?

---



# Les pleurs la nuit

Ni caprice, ni comédie, les pleurs du bébé sont un signal d'alarme qui témoigne d'un sentiment d'insécurité et d'un désir de retrouver au plus vite le réconfort des bras de l'adulte. A la clé, la libération d'ocytocine, la précieuse hormone de l'attachement.

## Comment couvrir bébé ?

Sous l'influence de notre horloge biologique, l'endormissement est favorisé par une baisse de la température corporelle. Ainsi, la chambre doit afficher une température idéale de 19°.

### Si votre bébé a trop chaud :

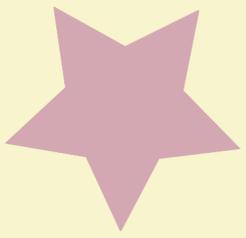
- Il transpire
- Il a les cheveux mouillés
- Il a les joues rouges
- Il respire vite
- Il a des rougeurs

### Si votre bébé a froid :

- La peau de votre bébé est froide au toucher



# En pratique



## Moins de 16°C :

- Des chaussettes
- Des gants
- Un bonnet
- Un body manches longues
- Un pyjama
- Une gigoteuse



## Entre 16 et 17°C :

- Des chaussettes
- Un body manches longues
- Un pyjama
- Une gigoteuse



## Entre 18 et 21°C :°C :

- Un body manches longues
- Un pyjama
- Une gigoteuse

## Entre 22°C et 23°C :

- Un pyjama léger
- Une gigoteuse légère

## Entre 24°C et 25°C :

- Un body manches courtes
- Une gigoteuse légère

## 26°C :

- Un body manches courtes

## 27°C et plus:

- Une simple couche-culotte



## Bébé dort mal la nuit, que faire ?

Votre bébé dort mal... il a du mal à trouver le sommeil, ou bien se réveille souvent la nuit...

Sachez que vous n'êtes pas les seuls dans ce cas ! Les nuits saccadées, les réveils très matinaux... c'est l'affaire de beaucoup de parents.

### Mais pourquoi bébé dort mal la nuit ?

Sachez que cela fait partie de son développement normal. Un bébé sur quatre ne fait toujours pas ses nuits à l'âge d'un an !

Apprendre à s'endormir à un enfant implique un investissement de la part des parents (en temps, en énergie et en patience) mais, une fois que cet apprentissage sera fait, leurs habitudes de sommeil seront installées.

Par ailleurs, si vous êtes déconcerté(e) par ses pleurs et si vous ne les supportez plus :

ne criez pas ;  
ne secouez pas votre bébé,  
car cela pourrait laisser des séquelles graves,  
appelées syndrome du bébé secoué.  
Ne donnez jamais de médicament sédatif à votre enfant.



# Le cododo



Pour rappel, le cododo est le fait de partager sa chambre, voire son lit avec son bébé. C'est une pratique très répandue mais aussi très controversée.

L'OMS préconise de garder l'enfant dans la chambre parentale pendant les six premiers mois de sa vie afin de réduire le risque de mort subite du nourrisson.

## Avantages:

Favoriser l'allaitement maternel.  
Renforcer le lien maternel.  
Diminue le risque de mort subite du nourrisson si est pratiquer de façon sécuritaire.

## Inconvénients:

Perte d'intimité pour le couple qui transforme le lit conjugal en lit familial. L'omniprésence de l'enfant peut porter atteinte au couple.

Risque d'étouffement si bébé dort dans le lit des parents.





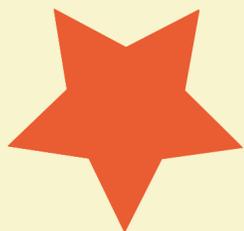
Ne dormez jamais avec votre bébé sur un canapé ou un fauteuil

Les canapés et les fauteuils sont des endroits dangereux pour s'endormir avec votre bébé. Déplacez-vous dans un endroit plus sûr où vous pourriez vous endormir.



Raison : le risque de SMSN est 50 fois plus élevé pour les bébés lorsqu'ils dorment sur un canapé ou un fauteuil avec un adulte.

Ils risquent également de mourir accidentellement, car ils peuvent facilement se glisser dans une position où ils sont piégés et ne peuvent pas respirer.



### Alors, cododo ou non ?

Tout comme l'allaitement, l'essentiel est de trouver la solution qui convient à votre famille ! Que l'on soit partisan ou non de cette pratique, l'important est de trouver un équilibre permettant à tous de dormir au mieux.



Une question ? N'hésitez pas à nous contacter au  
06.98.23.71.81

ou par mail [claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.f](mailto:claire.robert-leyval@ccvosgesdusud.f)  
**Claire Robert-Leyval**

