

Conseils pour faciliter le sommeil autonome de votre enfant (dès 6 mois)

3 à 5 ans : 10 heures de sommeil (y compris les siestes)

6 à 12 ans : 9 heures pour les enfants d'âge scolaire

13 à 18 ans : 8 heures pour les adolescents

Le Rituel



Réalisez un rituel court et identique chaque soir (10-20 min.)

La Technique



Couchez-le à l'heure où il s'endort habituellement puis, si c'est tard, avancez l'heure de 15 minutes tous les 2-3 jours.



Evitez de le coucher juste après un biberon car a associe dormir & manger.



Ne pas l'endormir dans les bras, interagissez au minimum, restez assis près du lit quelques minutes puis déplacez la chaise vers la porte petit à petit sur 1-2 semaines.



Importance de la cohérence d'attitude des 2 parents !



Les Pleurs



Attendez 2 min. avant de réagir ou d'aller dans sa chambre.

Ne le prenez pas dans les bras mais rassurez-le brièvement (20 à 30 secondes) puis laissez le seul.

S'il pleure encore, attendez cette fois 4 min avant de revenir puis 6 min, etc.

Le Bib de Nuit

Diminuer le biberon de nuit:



Diminuez chaque nuit le volume du biberon de 30-60 ml jusqu'à l'arrêt du biberon.

ou



Si l'enfant a trop soif, remplacez chaque volume de lait par de l'eau (dilution du lait).

Objectif: Arrêt des biberons de lait la nuit (caries dentaires) ou que des biberons d'eau.

À quoi s'attendre ?

Les 2-3 premières nuits peuvent être difficiles (pleurs, protestation) mais l'amélioration est généralement visible en 2 à 3 nuits, parfois en 2 à 3 semaines.

Consulter votre pédiatre si pas d'amélioration après 4-6 semaines.



Dr M.H. Martinez, MD-PhD
www.monpediatre-aigle.ch