

Séance d'informations destinée aux parents

Dr Luce Carouy, pédiatre CHU St Pierre

Marie Fayault, sage-femme CHU St Pierre



Séances de préparations à la naissance - Questionnaire de satisfaction





Compétences , pleurs et sommeil du nourrisson

L'aventure inédite de la vie avec un bébé

*Manuel de survie à l'usage des nouveaux
parents*



Le bébé, être de
relation et de
langage

Les pleurs
comprendre et
s'adapter

Le sommeil du
tout petit



Compétences du nourrisson

4



Je viens de naître,
je vous regarde.



Le développement des sens



La vue: 20 sem, ouverture des paupières

Vue après la naissance: champ visuel restreint, distance idéale de vision: 25-40 cm

Aucun doute:

il voit, il écoute, il est en
relation.





Le développement des sens

- L'ouïe: 24 sem :appareil auditif fonctionnel
- A35W, capacité de catégoriser les sons :bruits, paroles et musique
- La reconnaissance de la voix maternelle , lien transnatal.
- Compétences d'associations perceptives dès la naissance



La voix maternante: une voix adressée

- L'adresse vocale au bébé a des caractéristiques spécifiques
- Régule l'attention des bébés
- Donne une incitation et un espace de parole au bébé: turn talking



Etats de vigilance du nouveau-né

Stade I: sommeil calme, immobile

Stade II: Sommeil agité

Stade III: Etat de veille calme

Stade IV: Etat de veille agité:

Stade V: Pleurs: très fréquents en début de vie



SOMMEIL CALME

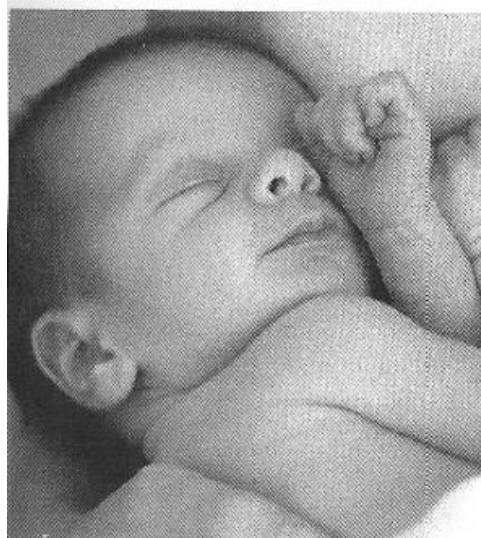
En boule, calme

Pas de mouvements

Pas expressif

Yeux ne bougent pas
derrière les paupières

Respiration régulière et
silencieuse



Durée: 20/25min

Difficile à réveiller



SOMMEIL AGITE

Semble dormir, relâché et mou
(trompeur!)

Mouvements ,sursauts

Sourit ou pleure

Yeux bougent derrière ses
paupières

Respiration irrégulière

Facile à réveiller

Durée: 20/25 min

Je m'endors ainsi jusque 6
semaines



Etat de veille calme





Communique

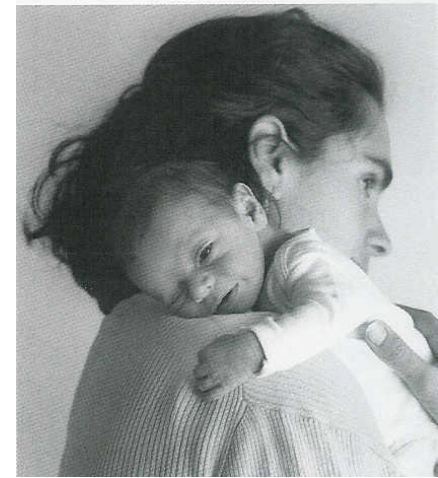
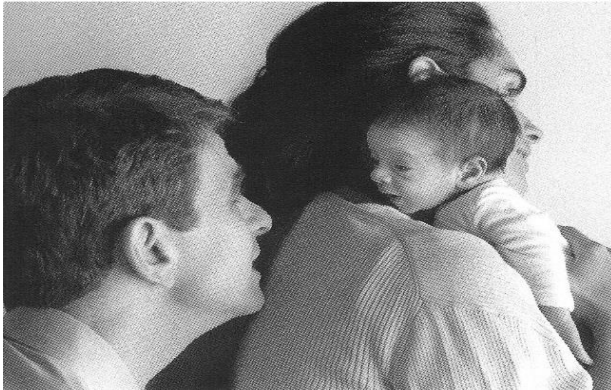
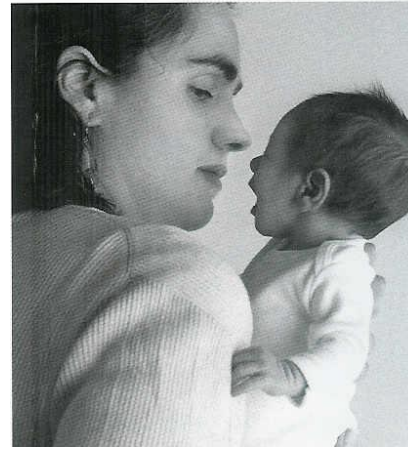
Yeux
ouverts

Attentif et expressif

Sourires



L'éveil calme
un moment de
communication et
d'échanges...





Pleurs: très fréquents en début de vie





Brazelton et les compétences du nourrisson

- Chaque nourrisson a son tempérament, des compétences et des fragilités qui lui sont propres,
- L'observation va permettre de révéler et de mieux identifier ses capacités à interagir ou à se protéger.



vidéo



Le bébé humain

un être de langage



Le plus important: Observer avant d'agir





Les pleurs

comprendre et s'adapter

Pourquoi pleure-t-il?



Pleurs= reflet d'une trajectoire développementale normale

Pleurs signal pour attirer les interactions

Pleurs =modalité pour faire baisser les tensions

Mode d'expression du bébé

Ce n'est pas la manifestation de sa désolation totale





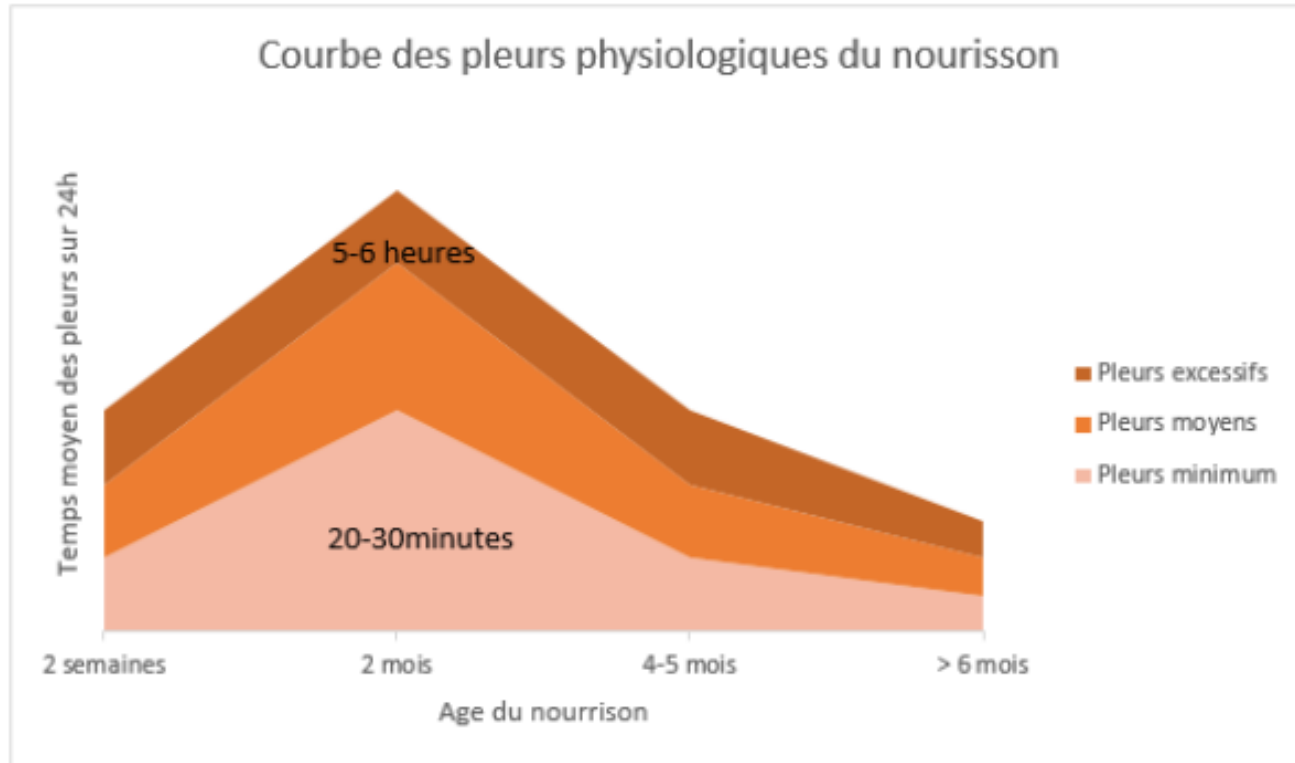
Pleurs et cortisol: un peu de bon sens !

Développement des neurosciences : incidence du cortisol sur le développement cérébral.

Information récupérée et interprétée par de nombreux courants pédagogiques

Objectif : les éviter à tout prix

Tendance à développer la peur/ la culpabilité des parents envers les pleurs du nouveau né.





Les pleurs: comprendre et s'adapter!

Amélioration spontanée entre 4 et 9 mois

Admis ou non-admis comme normaux selon
les cultures et les modes d'éducation



Les pleurs: pourquoi?

- Besoins de base: chaud, froid, linge, inconfort
- Faim
- Naissance de l'allaitement

Les pleurs: pourquoi?

- Maladie
- Douleur
- Troubles digestifs: reflux, coliques



Les pleurs: pourquoi?

- Surstimulation
- Séparation
- Perte des repères
- Trouble relationnel
- Mère épuisée



Les pleurs: pourquoi?

- Sommeil agité
- Dysrythmie du soir

Bébé intense: un bébé qui pleure bcp
n'est pas un bébé malheureux

Le parents d'un bébé qui pleure
bcp ne sont pas des mauvais parents



Sommeil agité

mouvements corporels abondants
sommeil agité
(doigts, orteils, bras, jambes, étirements)

mouvements des yeux sous les paupières, parfois yeux ouverts mais regard vide

grognelements

tout rouge mais tonus global bas (mou)

visage très expressif (joie: sourire aux anges mais aussi: peur, tristesse, dégoût, colère)

durée par cycle: variable (10 à 45 min.), 25 minutes en moyenne



Sommeil agité

A ne pas confondre
avec réveil

Un enfant qui s'étire,
baille , pleure , ouvre
les yeux , peut très
bien dormir quand
même

Apprendre à
reconnaitre et
respecter le sommeil
agité

Réassurance du bébé: tous les sens participent

Vue: lumière
douce, regard

Ouïe: respiration,
voix, paroles
douces

Odeur: odeur de la
maman (doudou),
lait maternel

Toucher:
regroupement,
contention,
proximité, massage

Mouvements:
portage,
bercement, bain,
promenade

Goût: sucré

Manœuvres de consolation

Visage

Visage et
voix

Main sur le
ventre

Tenir les
bras

Prendre
dans les
bras

Bercer

Emmailloter

Succion



Histoire de pleurs

Verbaliser les pleurs
permet au bébé de
commencer à
comprendre ce qu'il
ressent

les mots adressés:
« tu as faim , tu es
mouillé, tu es fatigué ,
tu es énervé... »

L'intonation qui
module la voix a des
vertus apaisantes

Les émotions des parents



« S'interroger sur l'effet , la résonance que provoque en moi les pleurs d'un bébé »

Journal d'un bébé: D.Stern

« Si on décèle de la colère dans les pleurs d'un bébé, on réagira par de la colère ou de la culpabilité.

Si on y lit du désarroi, on éprouvera et on exprimera de la compassion. »

Les émotions des parents



Face aux trésors d'ingéniosité et de générosité que l'on déploie pour apaiser notre bébé, la persistance et la virulence de ses cris peut susciter chez le parent:

➤ **Énervement , angoisse , peur , impuissance, sentiment d'incompétence....**

➤ Emotions perçues par le bébé (cercle vicieux)

➤ Appel à l'équipe



Dysrythmie du soir

Vers 3 à 4 semaines de vie

Longue phase d'éveil souvent agité entre 17 et 22h

FAIM ?

Douleur abdominale ?

Dysrythmie du soir



Eviter les erreurs

l'enfant qui crie, n'a pas faim mais avalera volontiers tout ce qu'on lui présente

Il est hyper excité et il faut l'aider à s'apaiser



Que faire?

La seule solution: qu'il s'endorme

Intervenir n'est pas toujours aider

Rester calme et éviter toute surstimulation

plus on cherche à le calmer , plus ça dure

Pas le consoler, pas le secouer, pas lui parler, pas le promener, pas le nourrir

Tout cela est excitant



Que faire?

PLEURS ACCOMPAGNES

Le laisser pleurer immobile sur le ventre de sa mère dans l'obscurité

Le prendre en kangourou mais dans un endroit calme et avec peu de lumière

Bain caresse



Apprendre une des bases du rôle éducatif des parents

On ne peut pas tout pour son enfant

Il viendra un moment où ils pourront seulement dire

« je t'aime et je te fais confiance pour te sortir de là »



Pleurs du nourrisson

Dédramatiser

Observer

Apprendre à comprendre

Expérimenter des interventions

Accepter une certaine impuissance



Le sommeil du nourrisson





- Nuits difficiles= motifs de consultations pédiatriques de 4 mois à 4 ans
 - Age de la consultation dépend plus de la patience des parents et de leur seuil de tolérance au manque de sommeil que de l'état de leur enfant
 - Influence des cultures sur les attentes des parents en terme de sommeil pour leur enfant
- « Notre culture comparée à beaucoup d'autres privilégie la valeur d'indépendance. »**

Le sommeil du bébé



Le sommeil du bébé

Trois points importants:

- Le sommeil est une nécessité vitale absolue
- Les troubles du sommeil sont exceptionnellement liés à une pathologie cérébrale ou organique
- Les troubles du sommeil chez l'enfant ne se traitent pas par des somnifères



Trois conditions pour un sommeil autonome chez le jeune enfant

- Capacité pour le bébé de dormir 3-4 heures sans sensation de faim
- Maturité suffisante du SNC pour allonger les périodes de sommeil nocturne et mettre en place un schéma d'auto-apaisement (environ 4 mois)
- Le parent doit réellement vouloir que l'enfant apprenne à s'endormir seul

C'est du cododo



Ce n'est pas du cododo





Consignes de sécurité

recommandations de AAP(American Academy of pediatrics)

- Toujours couché le bébé sur le dos
- Utiliser une surface Ferme, plate et non Inclinée
- Allaitement est recommandé
- Jusqu'à 6 mois, il est recommandé de faire dormir le bébé dans la chambre parentale mais sur une surface distincte conçue pour les nourrissons
- Eviter les objets mous (doudou, couverture,, édredon, peluches)
- Propose une tétine au moment de la sieste ou au coucher
- Eviter l'exposition à la fumée , à la nicotine pendant la grossesse et auprès du bébé
- Eviter la consommation d'alcool, de cannabis ,d'opioïdes, de drogues pendant et après la grossesse
- éviter de surchauffer la chambre , de couvrir la tête du bébé
- Vacciner selon les recommandations ONE

Question de timing

- Nouveau-né

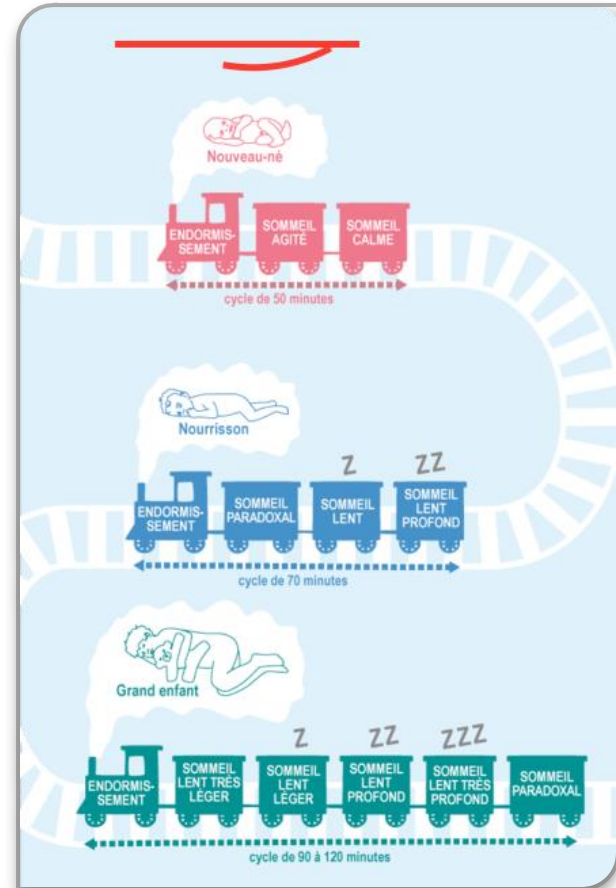
Durée d'un cycle : 45 minutes

Sommeil agité : 50-60%

- Adulte

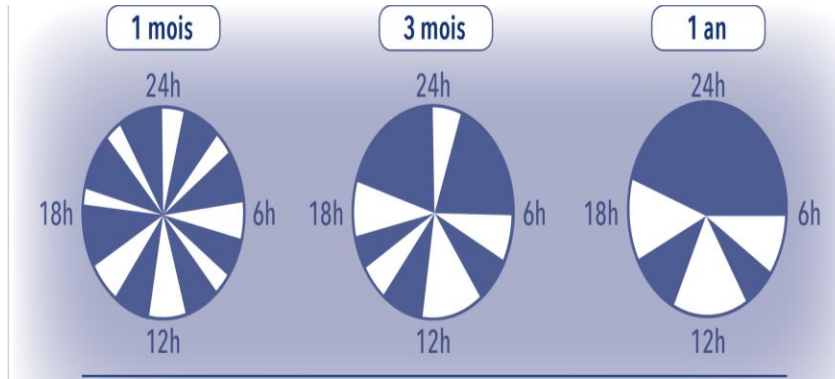
Durée d'un cycle : 90-120 minutes

Sommeil calme : 75 -80% d'une nuit





Le sommeil du bébé: quelques repères



Durée de sommeil consécutif possible

1 mois: 3-6 heures
4 mois: 8-9 heures
Entre 6 mois et 1 an: 12 heures

Le sommeil du bébé: quelques repères



1 mois :

1. alternance jour-nuit s'installe: éveils plus longs en journée, phase d'éveil nocturne plus courte
2. régularité des repas



Mettre en place de saines habitudes de sommeil 0-3 mois

- Pas d'entraînement au sommeil strict
- Importance de bâtir un lien et un lieu de confiance
- Marquer la différence entre le jour et la nuit
- Éviter la surstimulation durant la journée
- Introduire la routine du coucher (pas encore heure fixe mais ordre d'activités)
- Coucher son bébé calme, « mou », mais éveillé
- Favoriser une alimentation adéquate, suffisante et rythmée en journée



Comment aider un bébé à s'endormir

- Soutenir sur le ventre / position koala
- Bruits blancs / son « chhhhh »
- Bercement : chaise à bascule
- Emmaillotage : <https://youtu.be/YhINtkNtUIQ>
- Sucion : tétine ?
- Cododo ?
- Portage



Mettre en place de saines habitudes de sommeil Pour les plus grands

Observer les rythmes et les besoins de l'enfant

Journées rythmées et alimentation adéquate.

Temps à l'extérieur dans la journée.

Éviter la surstimulation(question des écrans).

Siestes régulières (se fier aux heures d'éveil).

L'organisation de la soirée(bon moment en famille) et le rituel d'avant coucher



Eviter les premières erreurs





- ❑ 0-3 mois: - Marquer la différence jour/nuit
- Sieste en portage

Les siestes

- ❑ Après 3 mois: Favoriser les siestes dans la chambre



Signes de fatigue

- Baïllements
- Se frotte les yeux, le nez, les oreilles
- Enervement
- Grincements
- Balancement avant/arrière,
- Mouvements désordonnés (chute)



Périodes d'éveil en fonction de l'âge

0-1 mois	40 min
1-2 mois	40 à 60 min
2-3 mois	60 à 90 min
3-4 mois	60 à 120 min
4-6 mois	1h30 à 2h30
6-8 mois	2h30 à 3h
8-18 mois	2h00 à 3h30



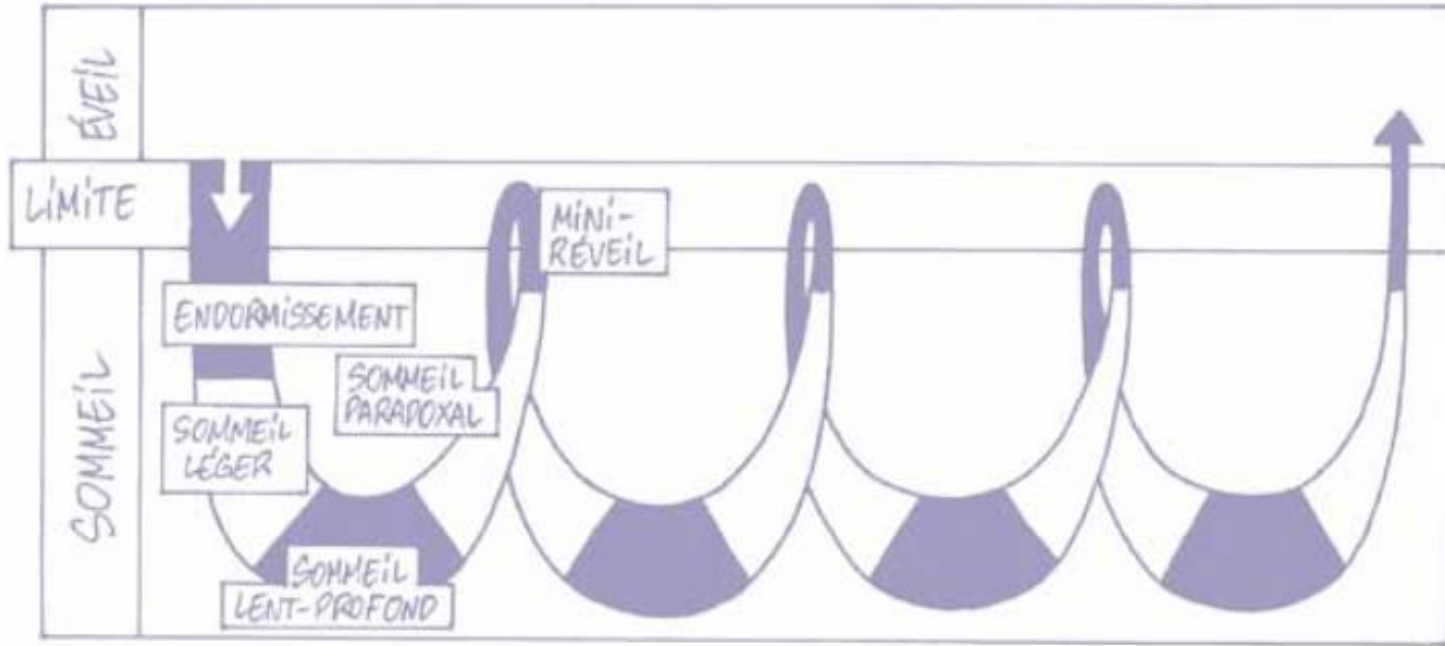
Le sommeil du bébé

Plaintes:

1. Difficultés d'endormissement

2. Réveils nocturnes multiples

Cycles de sommeil





**Chaque famille à son rythme dans cette évolution
nécessaire**

Les premiers mois

Passer en douceur de l'endormissement au sein à
l'endormissement dans les bras à l'endormissement dans le
berceau

Apprendre à varier les pratiques en fonction de l'état du bébé

s'endormir au sein et rester dans les bras
le déposer dans le berceau en fin de tétée

**Période de
transition ,
d'adaptation**



Comment lui apprendre à s'endormir au berceau

1. Le mettre au lit quand il commence à s'endormir
Coucher son bébé calme, « mou », mais éveillé
2. et poser une main sur lui pendant quelques min
pour le sécuriser mais pas trop longtemps
3. Essayer de le laisser s'endormir seul (avec un objet
rassurant : doudou , odeur maternel

Comment modifier ses habitudes



1. Choisir le bon moment

Dans la vie familiale

Dans le parcours de développement de l'enfant

2. Choisir ses objectifs

3. Affirmer sa détermination et tenir le cap

4. Fonctionner en équipe

- Prévenir son enfant
- Rester cohérent et consistant

5. Prendre conscience des injonctions

- De l'entourage familial et social
- De la société

6. La possibilité d'être accompagné • Les différents types d'aide



Conclusions

L'autonomie d'un enfant face au sommeil apparaît en moyenne autour de ses 2 à 5 ans.

Pour limiter les réveils nocturnes et favoriser l'enchaînement des cycles de sommeil d'un bébé

lui apprendre à s'endormir en autonomie

La fatigue est normale durant la première année de vie de votre enfant mais **l'épuisement permanent n'est pas une fatalité**

N'hésitez pas à **demandez de l'aide de vos proches** ou de professionnels de la santé formés sur le sommeil

Faites vous confiance : vous êtes les meilleurs parents pour votre enfant



quelques mots-clefs

- Etre humain, c'est comprendre ce dont l'autre a besoin quand il en a besoin.
- *Devenir parents ce n'est pas une science, c'est un défi d'adaptation!*
- L'expert de l'enfant, c'est son parent.
- Le rôle du professionnel: mettre ses connaissances au service de la rencontre et du soin.

POUR QU'UN ENFANT GRANDISSE,
IL FAUT TOUT UN VILLAGE

PROVERBE AFRICAIN





Séances de préparations à la naissance - Questionnaire de satisfaction



MERCI DE VOTRE ATTENTION

_____ Respect ____ Innovatie ____ Engagement ____ Solidarité ____ Qualité _____



Les conseils de sécurité

- La couverture ne recouvre pas la tête de l'enfant et ne le serre pas
- **Préférer un sac de couchage**
- Le matelas ne laisse pas d'espace libre avec le bord du lit
- Les barreaux ne permettent pas le passage de la tête
- L'enfant ne dort pas avec une chaînette autour du cou



Les conseils de sécurité

- Une feuille en plastique n'est pas à proximité de son visage
- **Interdire la chambre aux animaux**
- Ne pas administrer des calmants à un nourrisson
- **Aérer la chambre 2 x 15min / jour**
- **Ne pas utiliser de diffuseur d'insecticide, de parfum**



Liens Utiles

Brochures de L'ONE disponibles en ligne :

« le sommeil de votre enfant »

« le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans »

Comptes Instagram recommandés :

bébé.au.calme et bedaine.urbaine

Podcasts recommandés : La matrescence épisodes 32 + Hors série n°9.

Livres recommandés :

Pleurs et colères des enfants et des bébés Aletha Solter,

Sommeil paisible et sans pleurs Elisabeth Pantley et tout ce qui vous parle !



Liens Utiles

- **Brochures de L'ONE disponibles en ligne :**
- « le sommeil de votre enfant »
- « le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans »
- **Comptes Instagram recommandés :**
- bébé.au.calme et bedaine.urbaine
- **Podcasts recommandés : La matrescence episodes 32 + Hors série n°9.**
- **Livres recommandés :**
- *Pleurs et colères des enfants et des bébés* Aletha Solter,
- *Sommeil paisible et sans pleurs* Elisabeth Pantley et tout ce qui vous parle !



Maisons vertes

pour les tout-petits de la naissance à 3 ans, ainsi que pour les adultes qui les accompagnent. » C'est un lieu d'accueil basé sur la pédagogie de Françoise Dolto, souvent perçu comme un lieu de transition entre la maison, la crèche et l'école pour améliorer les capacités de sociabilisation de l'enfant.

- La maison ouverte, 1200 Woluwé Saint Lambert
- Les gazouillis 1060 Saint Gilles
- La margelle, 1050 Ixelles
- Les petits pas, 1150 Woluwé Saint Pierre
- Passages, 1083 Ganshoren
- Club Kangourou 1083 Ganshoren

Références BIBLIOGRAPHIQUES



- **The Neonatal Behavioral Assessment Scale (NBSA);** Brazelton T. Berry et Nugent J. Kevin
- *Journal d'un bébé;* Stern Daniel N.
- *Le sommeil, le rêve et l'enfant;* Dr Marie Thirion et Dr Marie-Josèphe Challamel; Edition Albin Michel, 2011
- *Votre enfant et son sommeil;* Dr T. Berry Brazelton, Dr Joshua D. Sparrow; Edition Fayard
- *Le sommeil et ses troubles;* exposé du Dr E. Rebuffat; Vésale, octobre 2019
- Illustrations tirées de la présentation de Patricia Vanderschueren « *La naissance et puis...* »
- Gratier Maya: **La voix maternelle** (exposé du 11 mai 2017 au colloque Brazelton, Paris)