



# Le sommeil du nouveau-né

Un bref aperçu

Par Farah Elbied, B. Sc. Infirmières



Lorsqu'on devient parent et surtout pour la première fois, il est possible de se poser mille et une questions. Un sujet qui revient fréquemment est le sommeil du bébé. **Ne vous en faites pas, toutes vos questions et vos émotions face à ce sujet sont valides.** Les questions qui ressortent la plupart du temps sont : Combien de temps doit-il dormir? Comment se fait-il qu'il soit autant agité dans son sommeil? Est-ce qu'il dort bien malgré le fait qu'il soit autant agité? Est-ce que je dois le réveiller pour l'alimenter? Et encore plus.

Avant de commencer, sachez que ce texte est basé sur la littérature d'aujourd'hui et qu'il a pour but de vous outiller davantage à reconnaître les signes que vous communique votre bébé. Il n'y a pas de formule magique et sachez que vous possédez toutes les compétences nécessaires afin de comprendre et d'accompagner votre nourrisson. Les besoins de votre nouveau-né sont différents des vôtres. Subtilement, il tente de vous les communiquer. Il suffit d'être en mesure de reconnaître les signes et c'est ce que nous verrons sous peu.

Tout d'abord, il est important de prendre conscience que chaque bébé est différent et que leur besoin en sommeil varie selon leur tempérament (INSPQ, 2023).

Un nourrisson peut dormir entre 14 et 18 heures par période de 24 heures. Avez-vous déjà entendu un professionnel de la santé dire que votre bébé devait boire aux 3-4 heures ? Si oui, cela ne respecte pas les recommandations actuelles. Aujourd'hui, l'Institut national de santé publique du Québec mentionne qu'il est important de suivre les besoins du bébé. L'un des besoins primordiaux à cet âge est le sommeil. Donc un bébé qui dort, n'a pas besoin d'être réveillé pour s'alimenter!

## *Le cycle de sommeil*

Un cycle de sommeil contient deux phases qui ont une durée totale d'environ 50 minutes. Les nouveau-nés dorment souvent par période de 2 à 4 heures (Naître et grandir, 2022). Pour se faire, ils enchaînent plusieurs cycles de sommeil. Il est possible qu'un bébé se réveille après un cycle, mais s'il n'est pas dérangé par la faim, par un inconfort ou autre, il devrait être en mesure de se rendormir et de recommencer un cycle (INSV,2018).

### **Le sommeil agité**

Durant cette phase votre bébé bouge et peut sursauter. **Il est très expressif et peut faire des sourires, pleurer et même trembler** (INSPQ, 2023). **Vous pouvez aussi voir des changements au niveau de sa respiration. Il peut respirer rapidement et irrégulièrement** (INSV,2018). Ces signes sont normaux et il n'est pas nécessaire de chercher à réveiller votre enfant (INSPQ,2023).

### **Le sommeil calme**

Par la suite vient la phase du sommeil calme. Durant cette phase, votre bébé dort profondément. **Contrairement au sommeil agité, votre bébé ne bouge pas, respire lentement et de façon régulière** (INSV,2018).

## *L'allaitement et le sommeil*

Pourquoi l'allaitement et le sommeil sont directement liés? L'allaitement permet à bébé de répondre à ses besoins physiologiques tandis que le sommeil favorise les apprentissages et le développement du cerveau. Il est donc important de fournir au bébé du carburant (le lait) afin que son corps puisse faire de la magie (l'aider à grandir)! Selon les dernières recommandations de l'INSPQ (2023), un bébé doit être nourri à la demande, minimalement 8 fois par jour. On considère qu'avec un minimum de 8 boires par jour, bébé a bu assez de lait pour répondre à ses besoins physiologiques. Vous pourrez aussi constater que votre bébé est bien éveillé entre les boires, qu'il mouille minimalement 6 couches par jour et que sa prise de poids est adéquate (Ligue la Leche, 2005). **Donc un bébé qui est nourri à la demande n'a pas besoin d'être réveillé pour boire. Lorsqu'il aura terminé plusieurs cycles de sommeil, il présentera des signes de faim que vous apprendrez à reconnaître.**

## Cycle de sommeil du nourrisson (environ 50 minutes)

**BÉBÉ  
COMMENCE  
À  
S'ENDORMIR**

**1- Sommeil  
agité  
(20 à 45  
minutes)**

- Sommeil agité**
- Bébé bouge beaucoup, sursaute
  - Sa respiration est rapide et irrégulière
  - Il peut sourire, pleurer, etc.

**2- Sommeil  
calme  
(20 minutes)**

- Sommeil calme**
- Bébé est immobile
  - Sa respiration est lente et régulière
  - Visage sans expression faciale

**3- Éveil du bébé  
(Peut présenter des  
signes de faim)**

- Signes de faim**
- Commence à bouger
  - Tourne la tête sur les côtés
  - Ouvre la bouche

Schéma inspiré par: L'Institut National de Santé Publique du Québec (2023), l'Institut National de Sommeil et de la Vigilance (2018) et La Leche League France (2021).

### *Les signes de faim* (Ligue La Leche, France, 2021)

#### **Signes précoces**

Commence à se réveiller et à bouger.  
Tourne la tête sur les côtés.

#### **Signes intermédiaires**

Éveillé il s'étire et bouge de plus en plus.  
Il apporte les mains à sa bouche et peut commencer à téter.

#### **Signes tardifs**

Il pleure et est très agité. Les signes tardifs sont les derniers signes de faim visible chez votre bébé. Il est préférable de ne pas attendre ces signes car il se pourrait que votre enfant soit plus difficile à consoler.

Ceci n'est qu'un bref texte pour mieux vous outiller dans votre rôle de parents. N'oubliez pas que chaque enfant est unique et que vous êtes la personne qui le connaît le mieux.

Les recommandations nommées ci-haut sont pour les bébés n'ayant pas eu de directives particulières de la part de votre médecin. Si c'est la cas, il est important de les respecter.

## Références

Institut national de santé publique. (2023). Sommeil dans les premières semaines de vie. Consulté le 3 août 2023 de : <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/sommeil/sommeil-premieres-semaines-vie>

Institut national du sommeil et de la vigilance. (2018). Le sommeil de 0 à 3 ans. Les carnets du sommeil. Consulté le 3 août 2023 de : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Actu-Carnet-Sommeil-0-3-Ans.pdf>

La leche league France, (2021). Allaitement : à la demande? Aux signes d'éveil? Consulté le 11 août 2023 de : <https://www.llf.france.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-de-llf-france/998-allaitement-aux-signes-deveil-allaitement-a-la-demande>

Ligue la leche, (2005). Mon bébé boit-il assez? Consulté le 10 août 2023 de : <https://allaitement.ca/allaitement/mon-bebe-boit-il-assez/>

Naître et grandir, (2022). Le sommeil de bébé. Consulté le 10 août 2023 de : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo)

Pourmeprotéger Manuvie, (n.d.). 10 conseils pour les nouveaux parents manquant de sommeil. Consulté le 10 août 2023 de : <https://www.pourmeprotéger.com/blogue/soins-sante/conseils-pour-les-nouveaux-parents-manquants-de-sommeil.html?province=ON&agecode=0>

