

En Amérique du Nord, contrairement à bien d'autres régions du globe, il existe une forte pression sociale pour que les bébés « fassent leur nuit » le plus tôt possible. On doit cependant réaliser que le sommeil ne se commande pas, qu'on ne peut que le favoriser.

Pour aider les enfants à demeurer tranquilles la nuit, ils doivent constater qu'il y a des différences entre la nuit et le jour. La nuit, il y a moins de bruit, moins de luminosité et les stimulations sont réduites.

Coucher

Pour faciliter l'endormissement, il est préférable de toujours coucher l'enfant à la même heure et de faire précéder le coucher d'un rituel semblable d'un soir à l'autre, comme par exemple lui raconter un livre d'histoire. Des activités calmes précédant le coucher favorisent également le sommeil. Pour bien s'endormir, l'enfant ne doit être ni trop fatigué, ni trop stimulé. Si vous désirez qu'il devienne autonome la nuit (qu'il se rendorme seul s'il se réveille), il doit être habitué à s'endormir seul dans sa couchette et sans biberon. Si vous aimez le bercer, il faudrait le mettre au lit avant qu'il ne s'endorme dans vos bras. On peut, par exemple, après l'avoir couché éveillé, lui chanter une berceuse, puis lui caresser doucement la tête et lui souhaiter bonne nuit en l'embrassant sur la joue. On quitte ensuite la pièce. Le fait de lui fournir un objet transitionnel comme un toutou, une poupée ou une couverture au coucher peut l'aider à se séparer de vous.

S'il pleure, attendez quelques minutes avant de revenir, puis approchez-vous de sa couchette en lui disant que tout va bien, que vous êtes là. Vous pourriez, si nécessaire, vous asseoir sur une chaise près de sa couchette pour une minute, puis lui souhaiter bonne nuit à nouveau et quitter la chambre. Répétez le même scénario au bout de quelques minutes si l'enfant pleure encore, et ce, jusqu'à ce qu'il s'endorme. Après quelques jours, éloignez un peu la chaise de la couchette. Éloignez-la à nouveau quelques jours plus tard, jusqu'à ce qu'elle en vienne à être hors de la chambre. La persistance avec cette méthode donne habituellement de bons résultats.

Éveils nocturnes

Si seulement 25 % des bébés font leur nuit (5 heures de sommeil d'affilée) à 2 mois, ce pourcentage va s'élever à 70 % dans les deux prochains mois. La plupart des bébés sont donc capables de se passer du boire de nuit à partir de l'âge de 4 mois. Cependant, un bébé sur cinq va continuer de se réveiller la nuit jusqu'à l'âge d'un an et davantage. Certains enfants, qui faisaient leur nuit dans les premiers mois, vont recommencer à se réveiller après l'âge de 6 mois, à cause d'une étape du développement appelée anxiété de séparation.

Les bébés de 4 mois deviennent sensibles aux changements de routine. Ils sont plus confortables, et donc plus paisibles, avec des routines stables et prévisibles. Pour favoriser de bonnes habitudes de sommeil :

- ✓ assurez-vous que l'environnement est propice au sommeil (couche sèche, vêtements confortables, couvertures appropriées, température de la pièce autour de 20 °C [68 °F] et que le niveau de bruit et de lumière est atténué ;
- ✓ évitez de l'exciter ou de le stimuler juste avant le coucher ;
- ✓ donnez-lui un boire avant le coucher, mais ne le laissez pas s'endormir avec un biberon [risque d'otite et, lorsqu'il aura des dents, de caries dentaires] ;
- ✓ profitez de ce moment pour introduire une routine profitable et relaxante pour le bébé, celle de lui raconter une courte histoire dans un livre sous un éclairage tamisé, juste avant les câlins et le dodo ;
- ✓ couchez-le à la même heure chaque soir ;
- ✓ après l'avoir couché, restez quelques minutes avec lui dans la chambre.

L'enfant doit apprendre qu'il y a une différence entre la nuit et le jour. Lors des contacts nocturnes, évitez de le stimuler. Les comportements à adopter envers le sommeil de l'enfant peuvent être très différents tout en étant acceptables selon vos désirs. N'oubliez pas que les bébés s'habituent à des rituels d'endormissement et aux routines qui s'établissent, la nuit comme le jour. Si vous l'endormez dans vos bras en le berçant, l'enfant demandera probablement la même chose pour se rendormir s'il s'éveille la nuit. Si vous n'avez pas réduit les boires de nuit, le bébé peut continuer d'en réclamer.

Si vous êtes de ceux qui désirent que votre bébé devienne autonome rapidement la nuit, il faut habituer le bébé à s'endormir seul. S'il se réveille la nuit, assurez-vous que l'enfant n'a pas de signes de maladie, qu'il est confortable et replacez-le dans son lit, après avoir changé sa couche au besoin. S'il a appris à s'endormir seul en début de nuit, il pourra le refaire au milieu de la nuit.