



Le sommeil

➔ Préparer la chambre :

- Elle doit être claire et bien aérée,
- Chauffez-la à 19°C ou 20°C,
- Préférez les planchers en bois et en vinyle,
- Installez le lit de bébé loin de la fenêtre,

➔ Lit :

- Lit respectant les normes de sécurité,
- Les cotés doivent être levés quand le bébé est couché,
- Le matelas doit être ferme et bien ajusté aux contours du lit,
- N'utilisez pas d'oreiller, de couverture ou de couette (pas avant l'âge de 18 mois à 2 ans).

**Vous pouvez utiliser un berceau pendant le premier mois.
Par la suite il devient dangereux.**

➔ Position recommandée :

- Couchez votre bébé dans son propre lit,
- Couchez le sur le dos, jamais sur le ventre,
- Utilisez le sac de couchage : "turbulette" ou "gigoteuse",
- Ne le couvrez pas trop.

➔ Où installer le lit ?

- Dans la chambre des parents ou dans celle prévue pour le bébé.



Prévention de la tête plate : Plagiocéphalie positionnelle

Les os du crâne de bébé étant encore mous, la partie qui repose sur le matelas s'aplatit sous la pression.

➔ Que faire ?

Assurez-vous qu'il regarde toujours vers la chambre et non vers le mur.

- Un jour, placez la tête de votre bébé à la tête du lit,
- Le lendemain, placez sa tête au pied du lit,
- Installez un mobile du côté du lit orienté vers la porte de la chambre.
- Variez le côté lorsque vous portez bébé dans vos bras.

Lorsque le bébé ne dort pas et qu'il est sous surveillance, placez le sur le ventre pour de courtes périodes tous les jours.

Cycle d'éveil et de sommeil

Le nouveau né dort de 12 à 17 heures par jour.

➔ Plusieurs cycles différents :

- Somnolence (éveil léger),
- Sommeil calme,
- Sommeil agité : mouvements de succion, bébé grimace, pleure, sourit, sursaute, tremble, grogne, respire bruyamment et bouge.

➔ Pendant les premières semaines :

- Bébé se réveille de 6 à 8 fois par 24 heures,
- Il se rendort presque aussitôt après avoir bu,
- Au réveil il n'a pas nécessairement faim, il peut simplement avoir envie de votre présence.