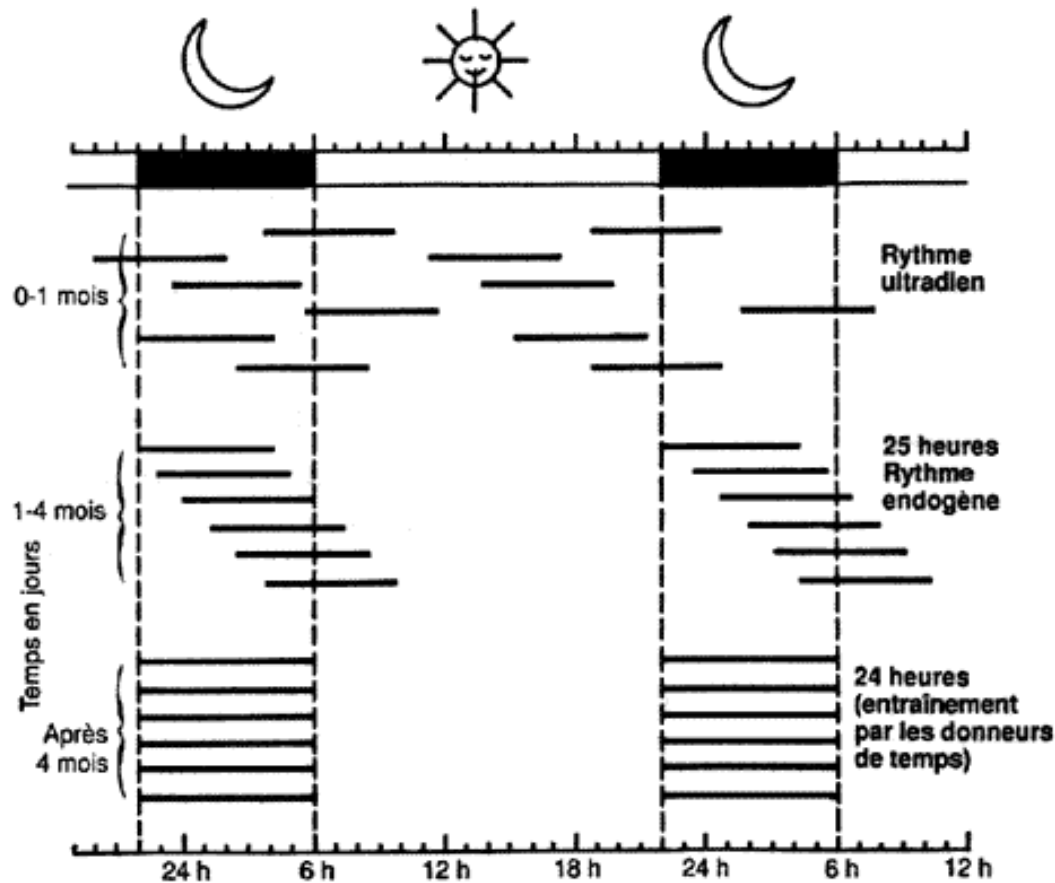


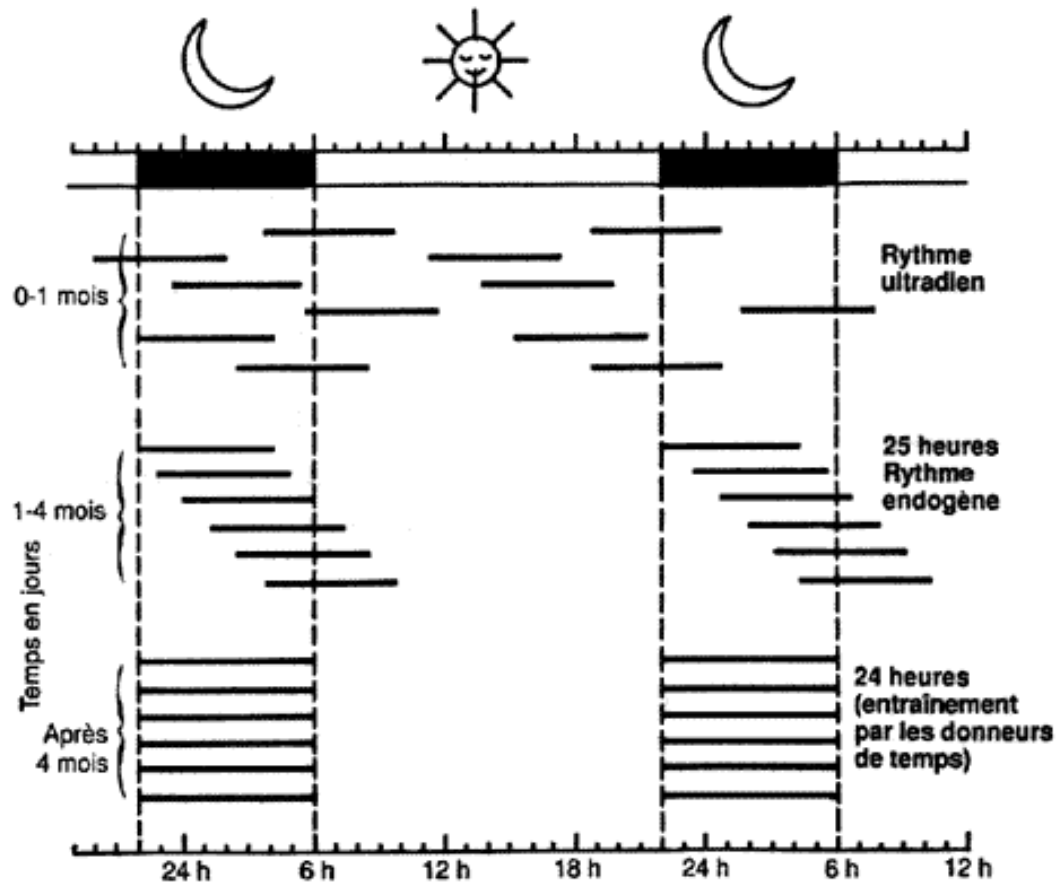
- Rythmes du sommeil du fœtus :
différenciation veille-sommeil vers 27SA
- Rythmes du nourrisson :



- **Chez le nouveau-né:**

- Dans les 3 premiers mois: 16-18h/j, cycles de 50 min
- Rythme ultradien de 3-4h (alimentation-veille-sommeil)
- 4 stades de vigilance:
 - Sommeil agité: mimiques, bruits de bouche, sons, mouvements corporels et oculaires, respiration irrégulière. Mode d'endormissement jusqu'à 3 mois, expliquer aux parents qu'il ne faut pas le réveiller++
 - Sommeil calme
 - Veille calme: interactions, se prolonge au fil des sem.
 - Veille agitée: agitation, pleurs. « Pleurs du soir 18-24h »

- **Entre 1 et 3 mois:**
 - Début de la périodicité jour-nuit
 - Rythme circadien de 25h



- **Entre 3 et 6 mois:**
 - Passage à un rythme circadien de 24h
 - Donneurs de temps:
 - Alternance jour/nuit, siestes
 - Rythme des repas (4 repas à partir de 3-4 mois)
 - Travail des parents, garde
 - Endormissement en sommeil lent léger, apparition du sommeil paradoxal
 - L'enfant « fait ses nuits » entre 3 et 6 mois, les micro-réveils sont normaux entre 2 cycles

- **Après 6 mois:**

- organisation du sommeil proche de celle de l'adulte:
 - Plus de sommeil lent profond en début de nuit
 - Plus de sommeil paradoxal en fin de nuit
- 10-12h/j, cycles de 60 min environ
- 3 siestes puis 2 entre 9 et 12 mois
- Pas de besoin nutritionnel de repas la nuit

- Troubles du sommeil de 0 à 9 mois

- Causes organiques:

- RGO pathologique, constipation, APLV
 - Anomalies obstructives (Pierre Robin, maladies neuromusculaires...)
 - Maladies infectieuses (OMA..)
 - Réveils silencieux, mauvais contact: trouble autistique?

- En lien avec le mode de vie

- Absence de rythme régulier, irrégularité des heures de coucher (travail de nuit, garde partagée..)
 - Angoisse parentale excessive



– Depression maternelle++

- 10-15% de depression post-partum
- À évoquer systématiquement en cas d'absence de cause organique
- Bébé agité, pleurs fréquents, difficultés alimentaires, consultations répétées

- **Conseils aux parents**

- Savoir écouter les parents
- Expliquer les rythmes du bébé
- Habituer le nourrisson avant 6-9 mois:
 - À ne pas s'endormir au sein ou au biberon
 - À s'endormir seul dans son lit jour et nuit et non dans les bras
 - Chanter des berceuses, boîte à musique
- Repérer les signes de fatigues
- Rythme de sommeil régulier
- Ne pas réveiller l'enfant au moindre bruit, savoir attendre 5 min avant d'aller le voir (microréveil physiologique ou faim?)

Merci de votre attention

Références:

- Pédiatrie ambulatoire, V. Desvignes et E. Martin-Lebrun, éditions Doin
- Le développement de l'enfant, aspects neuro-psycho-sensoriels, A. de Broca, éditions Elsevier Masson