

<https://www.titange.com/comprendre-sommeil-de-bebe.html>

Interpreter et comprendre le sommeil de bébé

- Santé bébé -



Publication date: mardi 27 mai 2008

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

Votre petit a encore besoins de beaucoup de sommeil pour assimiler son apprentissage de la vie. Sachez que le sommeil de votre enfant en dit long sur lui.

De l'enfant qui dort beaucoup au tout petit dormeur, du lève tôt au couche tard, chaque enfant a sa propre particularité et gère son sommeil en fonction de ses propres besoins autant en quantité qu'en qualité.

Saviez vous par exemple que le besoins de sommeil de l'enfant se transmet naturellement par ses parents, notamment par sa mère. En effet c'est héréditaire.

Tout est programmé dans notre cerveau de manière indélébile, les enfants c'est pareil. Mais il n'y a pas que ça. La vie intra utérine, l'état de la maman durant sa grossesse (stressée, anxieuse ou détendue) mais aussi les conditions de l'accouchement.

Votre enfant sait gérer son sommeil

Ce que nous vous conseillons c'est de laisser votre enfant prendre ses propres marques. Autrement dit laisser s'exprimer la nature même de votre enfant.

Lui seul saura gérer ses propres besoins en sommeil. Il n'est pas rare en effet de voir des nourrissons dormir 14 heures tandis que d'autres ont besoins de 20 h. Chaque enfant est unique, vous n'en trouverez jamais un pareil.

Instaurez néanmoins la régularité du sommeil chez votre enfant

Les brusquer peut fortement compromettre leur sommeil futur. Laissez votre ou vos enfants prendre des marques tout en instaurant la régularité est essentiel à un sommeil régulier et surtout de qualité. Pensez y ...la nature a bien fait les choses, laissez donc la nature continuer progressivement son travail.

Si votre enfant est un gros dormeur laissez le s'auto-réguler tout seul.

Si à contrario il vous prive sans cesse de grasses matinées ou de moments de repos, vous pouvez faire une chose : le matin si il est réveillé tôt allumez lui une lumière douce et donnez lui un jouet dans son lit pour patienter. Il pourra ainsi patienter tranquillement et laisser ses parents se reposer un peu.

Si le sommeil de bébé est trop léger, n'hésitez pas à consulter

Il est très important de faire comprendre à votre enfant qu'il y a un moment pour tout, pour jouer, pour dormir, pour apprendre. Si votre enfant dort vraiment très peu, vous pouvez toutefois aller consulter un ostéopathe qui sera à même de lui prescrire un petit remède homéopathique ou faire de petites manipulations. Si votre enfant est un nourrisson et que votre accouchement a été long, consultez de toute façon un ostéopathe car souvent il peut s'être démi une petite côte en venant au monde. Et forcément la douleur l'empêche de dormir.

Pensez y.