

<https://www.titange.com/troubles-sommeil-enfant.html>

Décelez les causes de troubles du sommeil chez l'enfant (suite)

- Santé bébé -



Date de mise en ligne : samedi 17 mai 2008

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

- Tous droits réservés

Le sommeil de l'enfant, comme nous l'avons vu dans la première partie est peu évident à gérer pour certains parents.

Sachez que les enfants en souffrent aussi ! le manque de sommeil est destructeur chez eux, tant à l'école qu'à la maison et dans leur vie sociale.

Beaucoup de parents laissent leurs enfants debout à 23 heures... Sachez qu'à ce stade la sécrétion de son hormone de croissance s'en voit altérée. Elle est perturbée et pourtant cette hormone est essentielle pour sa progression future à tous niveaux.

De mauvaises nuits empêcheront vos enfants de se développer convenablement.

Un enfant a besoins de temps de pauses même si les parents doivent pour cela les forcer à le faire.

D'autres cas de figure :

Votre enfant se lève sans cesse pour vous voir ?

Peut être y a t il trop de bruit dans la maison, un adolescent avec son poste allumé trop fort, une télévision allumée trop fort. L'enfant peut entendre et finalement fini par se dire « pourquoi moi je suis pas de la fête ? » mettez vous à sa place.

Préférez alors le rituel de la petite histoire du soir avant qu'il ne s'endorme. Une histoire de son choix.

Ne lui mettez surtout pas de films ou dessins animés pour s'endormir, c'est pas bon du tout pour l'endormissement car cela suscite réflexion et éveil. Sa détente se verra altérée par toutes les images.

Si votre enfant fait la comédie ne cédez pas à lire une autre histoire surtout. L'histoire est un rituel qui est bien connu et qui facilite l'endormissement de l'enfant à la fin de celle ci.

Votre enfant vous dit sans cesse qu'il a peur ?

Peut être n'a t il pas encore apprivoisé l'obscurité ! Une chose est simple à faire pour faciliter cela, mettez vous dans sa chambre la journée en fermant les volets de sa chambre, éteignez les lumières, ne mettez qu'une **petite veilleuse** et jouez avec votre enfant. Le plus important dans ce cas de figure est de faire comprendre à votre tout petit que vous l'aimez et que vous êtes là pour le protéger. Ce sentiment est très important pour votre enfant qui se verra soutenu et qui aura moins peur des choses bizarres aux alentours.

Sachez que si toutefois rien ne passe ne paniquez pas surtout inutile de faire des pieds et des mains, un simple petit **traitement homéopathique** sera très efficace pour cela.

Prenez rendez vous avec un homéopathe, ils sont nombreux à présent et ces traitements à base de plantes sont très efficaces.