

Erreurs qui ruinent le sommeil des bébés

Un bébé a besoin d'un bon sommeil. C'est essentiel au développement de son cerveau! Un manque de sommeil peut entraîner des problèmes de langage, de lecture et le TDAH (trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention). Selon des experts, même si des parents aiment coucher leur bébé dans leur lit avec eux, dans le but de renforcer le lien parent-enfant, ce n'est pas une bonne idée. Non seulement c'est déroutant pour l'enfant, mais cela peut aussi être nuire à son développement. Mais il y a d'autres choses à éviter si vous voulez que votre enfant dorme bien et soit en bonne santé.

Ne pas établir de routine du coucher

Mettre en place une routine pour le dodo est essentiel pour un bébé. Cela peut l'aider à se calmer et à s'endormir plus rapidement. Il est important de respecter un certain horaire, pour que bébé puisse apprendre quand il est l'heure d'aller se coucher. Il finira par s'habituer à s'endormir à la même heure et s'y attendra. Donc, s'endormir deviendra beaucoup plus facile et plus rapide.

Ne pas assez divertir bébé pendant ses heures d'éveil

Les enfants sont comme nous; plus nous sommes occupés pendant la journée, plus nous sommes épuisés le soir et plus il nous est facile de nous endormir. Essayez donc de faire participer bébé à autant d'activités que possible. Parlez-lui et chantez avec lui, étirez ses muscles ou sortez et laissez-le profiter d'une belle journée; tout cela le rendra encore plus fatigué et prêt à s'endormir.

Ne pas reconnaître les signes

Parfois, les parents attendent trop longtemps avant de laisser leur petit faire la sieste. Par exemple, ils attendent jusqu'à ce qu'ils se mettent à pleurer. Mais de nombreux autres signes montrent que votre bébé est fatigué et a besoin d'une sieste. S'il fronce les sourcils, serre les poings, se détourne de vous et regarde dans le vide ou se frotte les yeux et les oreilles, cela peut signifier qu'il est temps pour lui de s'endormir.

Ne pas laisser bébé apprendre à se calmer

Certaines routines, comme bercer ou masser bébé, peuvent l'aider à se détendre et à comprendre qu'il est temps de s'endormir. Parfois cependant, il est préférable de les ignorer et de laisser votre enfant essayer de se calmer lui-même, pour qu'il puisse apprendre à s'endormir sans aide. C'est aussi pourquoi vous ne devez pas répondre à tous les bruits que votre tout-petit fait quand il dort.

Car, premièrement, ces sons ne signifient pas nécessairement que votre bébé est réveillé et a besoin de vous. Il peut simplement être en train de traverser les différentes étapes du sommeil et vous pourriez le réveiller en le surveillant. Deuxièmement, une étude a montré que les enfants dont les parents attendaient plus longtemps pour réagir à leur réveil étaient plus susceptibles de s'autogérer.

Endormir bébé dans une pièce bien éclairée

Certains parents pensent que lorsque leur bébé fait la sieste pendant la journée, il devrait être placé dans une pièce éclairée pour apprendre à distinguer le jour et la nuit. Or, c'est un mythe. La noirceur en revanche, a un effet calmant sur les bébés et favorise la production de mélatonine, qui est une hormone aidant à réguler le sommeil.

Changer bébé de lit trop rapidement

Que votre bébé soit trop grand ou que vous ayez un nouveau bébé en route, ne vous dépêchez pas trop pas pour le placer dans un grand lit. La plupart des enfants passent du berceau à un nouveau lit entre 18 mois et 3 ans et demi. Si vous changez votre bébé de lit trop tôt, cela peut le dérouter et inconfortable pour lui. Vous pourriez le retrouver errant dans la maison au milieu de la nuit, car il est habitué aux limites d'un berceau et ne sait pas se contrôler sans eux.

Si votre tout-petit commence à sortir du berceau, envisagez de le placer dans un lit. De plus, si vous entraînez votre enfant à la propreté, il serait logique de le déplacer pour qu'il puisse apprendre à aller aux toilettes tout seul.

Couper tous les bruits

Ce n'est pas l'idéal d'essayer de supprimer toutes les distractions bruyantes pour que bébé dorme. Si ce dernier apprend à dormir dans un silence complet, il pourrait avoir du mal à s'endormir plus tard, quand il n'y aura aucun moyen de bloquer toutes les sources de bruit possibles.

Garder bébé éveillé trop longtemps

Vous pourriez penser que garder votre enfant éveillé plus longtemps le rendra plus fatigué et qu'il s'endormira plus vite et restera au lit plus longtemps. En fait, cela peut gâcher son horaire de sommeil et raccourcir ses siestes. Et bien que les courtes siestes soient normales pour les nouveau-nés, les enfants plus âgés devraient faire des siestes plus longues. Donc, si elles sont courtes, c'est peut-être parce que votre enfant est constamment surmené.

Le cododo

Certains parents choisissent de dormir avec leurs enfants dans leur lit. Cependant, selon des experts, cela envoie à l'enfant des messages contradictoires sur l'endroit où il doit dormir. Et cela peut faire en sorte qu'il ait du mal à s'endormir dans un berceau ou quand vous ne vous allongez pas près de lui. En outre, le partage du lit peut, selon certains, augmenter le risque de SMSN (syndrome de mort subite du nourrisson). Mais c'est un sujet de débats sans fin que celui du cododo...

Laisser bébé faire des siestes trop longues

Il est tout à fait normal qu'un nouveau-né dorme de 13 à 15 heures par jour. Cependant, lorsque le tout-petit grandit, il ne devrait pas faire de sieste de plus de 3 heures au total par jour. Trop de sommeil pendant la journée crée un horaire malsain, qui ferait que bébé pourrait avoir du mal à s'endormir rapidement et à dormir toute la nuit.

<https://www.trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/10-erreurs-de-parents-qui-ruinent-le-sommeil-des-bebes?fbclid=IwAR0mpF4JkxXax4KQEDeQfJ9OkluuUIdGcGOSyqffVGtaspctgUb-mglaqE0>