

Veille, sommeil et tétées nocturnes

Le rythme de veille et de sommeil du nouveau-né ne dépend pas de l'alternance entre jour et nuit

Dans les premières semaines qui suivent la naissance, [le bébé se réveille spontanément à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit](#) : il vit en " décalage horaire " par rapport à son entourage, ce qui bien sûr est très fatigant pour les adultes qui s'occupent de lui.

Pour des parents non avertis, ce décalage est souvent interprété comme anormal et signe d'une alimentation insuffisante. D'où des sevrages précoces intempestifs.



Ce n'est qu'après 4 à 6 semaines que le bébé commence à calquer très progressivement ses phases d'éveil sur les périodes lumineuses et ses phases de sommeil sur les périodes sombres.

Il faudra encore attendre l'âge de 4 à 6 mois pour que son rythme de veille et de sommeil soit véritablement réglé sur l'alternance du jour et de la nuit.

Quand et combien de temps le nouveau-né dort-il ?

C'est en fin de matinée et en début d'après-midi que le sommeil du nouveau-né est le plus régulier et le plus paisible. Le début et le milieu de la nuit sont au contraire les moments où les réveils et [les pleurs](#) sont les plus nombreux.

Notre culture se plaît à croire que tous les bébés dorment beaucoup. Cela n'est pas souvent vrai : comme chez les adultes, il existe chez les bébés, des petits et des gros dormeurs.

Selon les enfants, la durée " normale " de sommeil varie ainsi entre 13 et 20 heures par jour.

Le sommeil du nouveau-né est un sommeil fractionné

Dans les premiers temps après la naissance, les nouveau-nés se réveillent en moyenne douze fois par 24 heures.

Mais, comme pour le temps de sommeil, les différences d'un nouveau-né à l'autre sont très importantes : certains bébés se réveillent seulement cinq à six fois, d'autres plus de 20 fois.

Ce n'est pas le besoin de nourriture qui réveille les bébés

L'appel des bébés qui se réveillent n'est probablement pas un signal de "faim", comme nous avons tendance à le penser.

Preuve en est : les bébés qui sont en alimentation continue pour une pathologie néonatale se réveillent quasiment au même rythme que ceux qui dépendent de leur entourage pour se nourrir.

Les bébés se réveillent parce qu'ils cherchent une présence humaine.
Lorsqu'un bébé est allaité, lui donner le sein est la plus forte des réassurances.

Le bébé pleure souvent parce que ses états d'éveil calme sont encore exceptionnels

Il existe physiologiquement chez le bébé trois qualités d'éveil : calme, agité, agité avec des cris.

Les nouveau-nés se réveillent souvent en éveil agité avec pleurs.

Pendant les premières semaines de vie, l'éveil calme ne dure que quelques minutes d'affilée et le reste du temps, l'éveil est agité, avec ou sans cris : les parents des " petits dormeurs " seront donc tout particulièrement confrontés à de longues périodes de cris....

C'est une situation difficile, pour laquelle un allaitement inadapté sera souvent la première cause invoquée, même si [les signes de transfert de lait](#) et [la courbe de poids](#) sont excellents : en réalité, très peu de pleurs du bébé traduisent une difficulté alimentaire.

Les tétées nocturnes facilitent le démarrage et le maintien de la lactation



La prolactine s'élève de façon plus importante en réponse à une tétée de nuit.

Les tétées nocturnes facilitent ainsi [le démarrage](#) et [le maintien à long terme](#) de la lactation. Même si elles ne sont pas toujours confortables pour les parents, elles sont donc très utiles.

Le saviez-vous ?

Le lait maternel contient une hormone, la cholécystokinine, qui favorise la satiété et l'endormissement du bébé en fin de tétée.

Auteur : Dr Marie Thirion
