

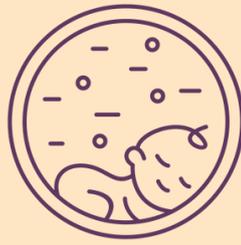
BABY BLISS
SLEEP & PLAN

Personnalité de sommeil **INTENSE**

Si vous avez un enfant intense, vous l'avez sûrement remarqué très rapidement. Des études indiquent que ces enfants ont souvent plus de difficultés à s'endormir. Ce n'est peut-être pas ce que vous espériez entendre, ou au contraire, c'est ce que vous vous attendiez à apprendre. La raison est qu'un enfant intense est généralement toujours en mouvement, plein d'énergie et curieux d'en savoir et d'en faire davantage. Il n'y a absolument rien de négatif à cela !

Les bébés intenses sont souvent décrits comme "très éveillés" dès leur plus jeune âge. Ils cherchent à comprendre chaque bruit, observent constamment leur environnement et ne semblent jamais se détendre facilement. Ces enfants s'endorment rarement dans leur chaise haute et ne se laissent pas transférer de la voiture à leur lit sans se réveiller.

Il est donc difficile de trouver un rythme de sommeil qui fonctionne bien pour un enfant intense. Essayer de le faire dormir lorsqu'il est trop ou pas assez fatigué peut être extrêmement compliqué, mais vous le savez déjà certainement.

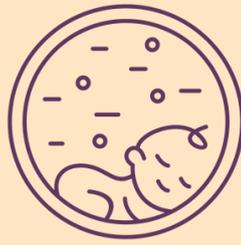


B A B Y B L I S S
S L E E P & P L A N

Personnalité de sommeil **INTENSE**

On vous a peut-être conseillé ou on vous conseillera de laisser votre enfant avec une personnalité de sommeil intense pleurer pour qu'il s'endorme. Ne suivez surtout pas ce conseil ! Cette méthode est d'une part source d'angoisse pour tous les enfants et rarement efficace avec les enfants avec une personnalité de sommeil intense intenses qui peuvent pleurer pendant des heures sans s'épuiser.

Le sommeil de votre enfant intense n'est pas une fatalité. Avec les bonnes techniques, vous pouvez l'aider à devenir un dormeur plus autonome en appliquant les bonnes techniques et en progressant par petites étapes. Ces étapes sont plus faciles à gérer pour votre enfant car elles passent inaperçues, lui permettant ainsi de devenir progressivement plus indépendant. De plus, les enfants intenses apprennent rapidement de nouvelles compétences ; il suffit de savoir quoi introduire et à quel moment !



B A B Y B L I S S
S L E E P & P L A N

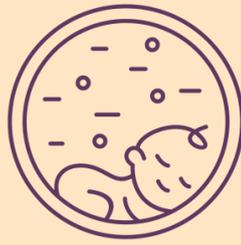
6 *simples* *étapes*

Ces six étapes simples forment la base d'un sommeil de meilleure qualité pour votre enfant. Travailler sur ces étapes permettront à votre enfant de s'endormir plus facilement et même de réduire les réveils nocturnes !

Pour favoriser un sommeil optimal chez votre enfant, il est crucial de commencer dès le réveil. Cela peut sembler épuisant mais cela ne doit pas être laborieux ni restrictif. Comme votre enfant a une personnalité de sommeil intense, il faudra prendre un certain temps pour travailler sur chaque étape et plus particulièrement prendre le temps nécessaire mais il faudra garder une certaine cohérence sur ceux-ci et aussi consacrer un certain temps en aidant votre enfant à se détendre avant la sieste et le coucher du soir.

Les six étapes sur lesquelles nous allons travailler est de préparer votre enfant à dormir. Il peut y avoir une réelle différence entre une courte sieste de 20 minutes et une sieste d'1h30. Plus votre enfant fera de meilleures siestes pendant la journée, plus il dormira mieux tout au long de la nuit.

Même si vous avez déjà mis en place des routines ou des habitudes, il est essentiel de les réévaluer pour voir si des ajustements sont nécessaires. Prenez le temps d'examiner chaque étape et assurez-vous qu'elles soient aussi apaisantes que possible pour votre enfant.



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

6 simples étapes

Etape

1 Une routine quotidienne adaptée à l'âge de l'enfant

Assurez-vous que votre enfant ne soit pas trop fatigué et qu'il fasse ses siestes au bon moment car un timing approprié permettra des meilleurs siestes.

Gardez à l'esprit que plus votre enfant a des meilleures siestes la journée plus vos nuits seront paisibles.

Avant l'âge d'environ 3/6 mois, ne vous inquiétez pas trop sur les horaires de sieste car cela est trop imprévisible à cet âge-là.

3-4 ½ mois: maximum 1h30 d'éveil

4 ½ à 6 mois: maximum 2 heures d'éveil.

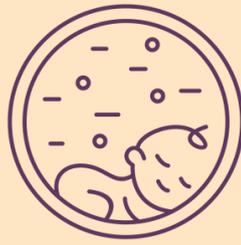
6 et 7 ½ mois: éveil 2h - sieste - éveil 3h - sieste - éveil 4h - coucher

7 ½ mois: 1 sieste peut suffir (garder en tête le schéma 2-3-4)

12 et 18 mois: 1 sieste

3-5 ans: l'enfant peut ne plus faire de sieste

Vous pouvez mieux connaître les routines de sieste par âge en cliquant sur ce LIEN



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

Etape

2

Le rituel de sieste adapté au tempérament de votre enfant

Les enfants avec une personnalité de sommeil intense ont tendance à être surstimulés pendant leurs périodes d'éveil car ils sont extrêmement alertes et intéressés par tout ce qui les entoure. Il ne s'agit pas d'éviter cette stimulation car c'est ainsi qu'ils apprennent et assimilent rapidement de nouvelles informations. C'est pourquoi vous devez instaurer une routine de sieste incroyablement relaxante. Cette routine doit détendre efficacement votre enfant tant mentalement que physiquement et vous n'avez que 10 à 15 minutes pour y parvenir !

Établir une routine cohérente aide également votre enfant à se sentir en sécurité et à anticiper ce qui va suivre. En suivant le même ordre d'habitude à chaque fois que vous le préparez à la sieste, votre enfant apprend à reconnaître les signes annonciateurs du sommeil et se sent rassuré quant à ce qui se passera ensuite. Cela favorisera la détente et permettra des endormissements plus rapides.

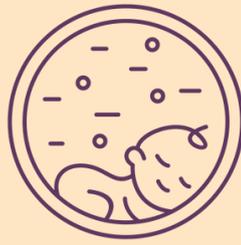
CE QUE VOUS POUVEZ INCLURE DANS LE RITUEL DE SIESTE

Privilégiez des activités calmes et apaisantes dans la chambre, le préparer pour dormir (changement de couche, mise au lit, etc.), lire des livres et chanter des chansons.

ASTUCE BONUS

Une marche calme est mon arme secrète pour le préparer à dormir. En effet, cette marche calme dans la maison lui permet de se détendre physiquement et mentalement: en observant les paysages par les fenêtres et en admirant les images sur les murs.

Tout cela favorisera un apaisement progressif et une transition plus harmonieuse vers le sommeil. Après la marche, commencez votre rituel.



BABY BLISS

SLEEP & PLAN

Etape

Un rituel du soir adapté au tempérament de votre enfant

3

Le rituel du soir pour votre enfant doit être plus long que celui de sa sieste. Cela favorisera sa détente et le relaxera.

Ce rituel doit durer entre 30 et 45 minutes et nécessite une cohérence, avec les mêmes activités, dans le même ordre et au même endroit. Si le bain fait partie du rituel que certains soirs, le rituel devra commencer après le bain uniquement afin d'avoir une cohérence chaque jour.

CE QUE VOUS POUVEZ INCLURE DANS LE RITUEL DU SOIR

Des activités calmes dans la chambre, le bain, le brossage des dents, le préparer pour aller dormir, un massage, la lecture de livres et quelques chansons avant de dormir.

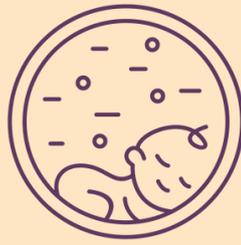
ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES PEUVENT AIDER VOTRE ENFANT À SE RELAXER

Les activités intenses peuvent aider votre enfant avec une personnalité de sommeil intense à se détendre.

Faire quelques activités physiques avant de commencer votre rituel de coucher peut aider votre enfant à se relaxer. C'est une manière de dépenser l'énergie restante et de fatiguer physiquement l'enfant avant le coucher.

QUELQUES EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES

Sauter sur un trampoline, se balancer sur une balançoire, creuser, pousser quelque chose de lourd, comme une grande boîte en plastique remplie de livres ou un panier à linge plein.



BABY BLISS

SLEEP & PLAN

Etape

4 Une chambre à coucher qui favorise le sommeil

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour transformer la chambre de votre enfant en un espace propice au sommeil. Une chambre idéale pour le sommeil est fraîche, sombre et visuellement apaisante. Les enfants avec une personnalité de sommeil intense peuvent avoir du mal à s'endormir avec un mobile suspendu au-dessus de leur lit, donc si possible, retirez-le avant le coucher.

Lorsque vous effectuez des routines de sieste et de coucher dans la chambre à coucher, gardez à l'esprit l'importance de l'obscurité. Bien sûr, vous avez besoin de voir ce que vous faites, mais il est crucial de bloquer la lumière excessive.

Évitez la lumière naturelle et l'utilisation d'ampoules trop vives.

Etape

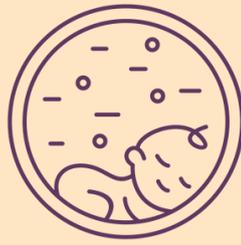
5 Confort dans le lit et dans la chambre

Il est essentiel que votre enfant se sente à l'aise dans son lit et dans sa chambre.

Si votre enfant semble contrarié lorsqu'il est au lit et qu'il est éveillé ou s'il se réveille pendant la nuit, il peut avoir du mal à se rendormir.

Vous pouvez aider votre enfant à se sentir plus à l'aise dans son lit et dans sa chambre en y passant du temps à jouer. Commencez par quelques minutes, surtout si votre enfant est un peu timide pour dormir seul, et augmentez progressivement la durée à mesure qu'il se sent plus à l'aise.

Au début, restez avec votre enfant dans sa chambre, et vous pourrez vous éloigner progressivement une fois qu'il se sentira plus à l'aise dans son lit.



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

Etape

6

Diminuer progressivement les bercements ou l'alimentation pour s'endormir

Si vous choisissez de bercer ou de nourrir votre enfant pour l'aider à s'endormir au début de la nuit, cela peut en effet faciliter son endormissement. Cependant, il est probable qu'ils auront besoin de cette aide à nouveau lorsqu'ils se réveilleront naturellement pendant la nuit (nous avons tous des micro-réveils pendant la nuit entre 2 et 10 fois).

Si votre enfant parvient à atteindre un sommeil plus profond au début de la nuit, il pourrait nécessiter moins d'aide pour retrouver un sommeil profond lors des réveils nocturnes ultérieurs. Ils pourraient également se rendormir plus facilement lorsqu'ils se réveillent dans un état de sommeil plus léger. Cela pourrait donc à contribuer à des nuits plus paisibles et à des réveils nocturnes moins fréquents.

Comment commencer ces 6 étapes ?

Si votre enfant possède une personnalité de sommeil intense, vous ne pouvez pas travailler sur les 6 étapes en même temps.

Introduire trop de changements trop tôt peut être perturbant pour lui en rendant l'adaptation plus difficile. Commencez par introduire les changements progressivement. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque, alors avancez à un rythme qui lui convient. Un changement tous les 4 ou 5 jours est un excellent rythme pour commencer.