

Fenêtre d'endormissement: signes de fatigue et périodes d'éveil

Il sera beaucoup plus facile pour ton bébé de s'endormir si tu es dans la fenêtre d'endormissement idéale, c'est-à-dire qu'il n'est ni trop fatigué, ni pas assez. Tu sais, le fameux 13 h 30, après un lunch trop copieux avec tes collègues ? La période où tu cognes des clous, et pendant laquelle tu pourrais facilement dormir sur ton clavier d'ordinateur, mais qui finit par passer avec un café ou un thé ? Ben c'est ça, une fenêtre d'endormissement idéale.

Il ne sert donc à rien de prolonger le temps d'éveil de ton enfant dans l'espoir qu'il se lève plus tard ou qu'il dorme mieux la nuit. C'est plutôt le contraire qui risque de se passer. Comment s'assurer d'être dans la fenêtre d'endormissement idéale ? Tu peux te fier à ses signes de fatigue, ou encore mieux, te baser sur les heures d'éveil.

Signes de fatigue

Bâillements, yeux trop grands ouverts ou qui ferment d'eux-mêmes, mouvements involontaires des bras et des jambes, manque de coordination, frottement des yeux, tirage d'oreilles, ce sont tous des signes de fatigue qui ne trompent pas. Dès les premiers signes, prépare ton bébé au dodo avec votre routine habituelle. Tu as alors entre 10 et 15 minutes pour t'assurer d'être dans la fenêtre d'endormissement idéale, particulièrement pour les siestes. Ne prolonge pas inutilement la période d'éveil de ton bébé et couche-le dès que tu observes ces signes.

Périodes d'éveil

Pour les siestes, il suffit de remarquer, avec essais et erreurs, après combien de temps d'éveil ton enfant a généralement besoin de sommeil. Par exemple, si après deux heures, tu sais que ton bébé a besoin de dormir, commence la routine de sieste après 1 h 45 d'éveil pour t'assurer d'être dans la fenêtre d'endormissement idéale.

Chez certains enfants, les signes de fatigue sont très discrets, voire inexistants, ou encore, ils arrivent trop tard. Il est donc préférable, dans ces cas-là, de se fier aux heures d'éveil.



Les périodes d'éveil demeurent sensiblement les mêmes d'une journée à l'autre (sauf lorsqu'il y a changements physiques ou émotionnels qui peuvent venir perturber le sommeil). Toutefois, la durée des périodes d'éveil peut varier à l'intérieur d'une même journée, c'est-à-dire que la période d'éveil pour ton enfant le matin peut être de deux heures, alors qu'en après-midi, elle est de trois heures. Donc, du lundi au dimanche, tu devrais avoir les mêmes périodes d'éveil entre les siestes. Ceci t'aidera à avoir une « routine d'heures ». Chaque enfant étant unique, tu devras faire des essais et erreurs pour trouver la fenêtre d'endormissement idéale pour ton bébé à toi.

Bonne fenêtre + douce routine = succès!

Chaque enfant est unique et il est beaucoup plus facile et efficace de se fier aux signes de fatigue de ton enfant qu'à des moyennes. Ceci étant dit, voici quand même quelques grandes lignes :

Périodes d'éveil entre les siestes

0-3 mois	1 h à 1 h 30
3-6 mois	1 h 30 à 2 h
6-12 mois	2 h 30 à 3 h
12-18 mois	maximum 4 h

