LES RÉGRESSIONS DU SOMMEIL

Ton guide pour mieux comprendre et mieux intervenir

Les régressions du sommeil sont des périodes où les habitudes de sommeil de ton bébé peuvent être impactées par de nouveaux apprentissages.
Ces régressions peuvent durer de 2 à 5 semaines.

En plus des régressions liées au développement, il y a des régressions surprises dues à des changements physiques (ex. poussée dentaire, vaccins...) ou à des changements émotionnels (ex. intégration à la garderie, déménagement...)

Demande conseil à la consultante sommeil pour établir le bon plan de match selon l'âge de ton enfant et la nature de la régression.

3 MOIS - POUSSÉE DE CROISSANCE

À cet âge, bébé connaît une poussée de croissance qui peut affecter ses habitudes de sommeil. Il est crucial de nourrir bébé davantage et de se reposer dès que possible pour faire face à cette période.

4 MOIS - DÉCOUVRIR LA VIE

Ton bébé réalise qu'il est une personne à part entière donc il a besoin de se sentir en sécurité. Il commence aussi à se tourner donc est pris sur le ventre. Patience et réconfort sont de mise pendant cette période.

6 MOIS - CROISSANCE ET MOBILITÉ

Ton bébé commence à bouger davantage, s'asseoir et commence à manger. Cela entraîne une plus grande fatigue et des nuits plus difficiles. Introduire des objets de transition peut aider.

8 MOIS - PERMANENCE DE L'OBJET

Ton bébé peut s'inquiéter lorsque tu n'es pas à ses côtés puisqu'il pense que tu as disparu. Il peut également être plus réticent à voir des inconnus. Soyez présente et rassurante, surtout pendant les transitions comme les départs.

10 MOIS - POSITION DEBOUT

Ton bébé se lève dans son lit et peut avoir du mal à se recoucher seul. Il commence à vouloir plus d'autonomie, ce qui peut affecter son sommeil. La routine devient plus importante pour l'aider à se sentir sécurisé.

12 MOIS - LES PREMIERS PAS

À cet âge, ton bébé commence à marcher, et cela entraîne une plus grande fatigue, rendant le sommeil plus chaotique. Les premiers pas peuvent aussi marquer le début d'un besoin accru d'attention.

18 MOIS - LE GRAND LIT

C'est l'âge où ton bébé peut refuser de dormir dans son lit à barreaux et où la transition vers un grand lit est nécessaire. Ou c'est la transition au grand lit qui complique les nuits... Un ou l'autre : le sommeil peut être perturbé.

24 MOIS - TERRIFIC TWO

Ton kiddo veut tout contrôler, ce qui peut entraîner des nuits agitées. Cette période est une phase normale, mais elle peut être difficile à gérer.
Respire et souviens-toi que rien n'est éternel.

Tous droits réservés, Bedaine Urbaine, 2024