Bien dormir pour bien grandir

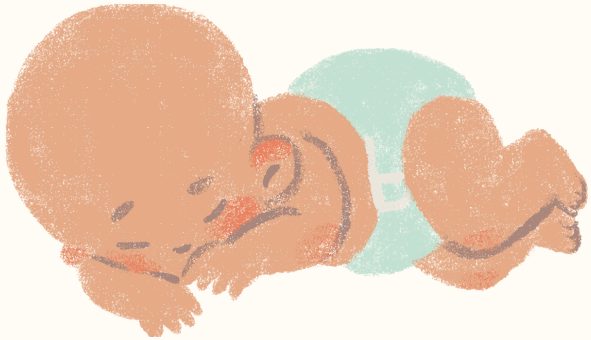
Le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement du bébé et de l'enfant.

Dormir permet de grandir, récupérer, mémoriser, réguler ses émotions et mieux interagir avec son environnement.

Entre 0 et 6 ans, le sommeil évolue progressivement :

- le sommeil se transforme au fil du développement de l'enfant,
- les besoins de sommeil changent,
- le rythme jour/nuit se met en place,
- les siestes évoluent.

Chaque enfant possède son propre rythme et ses propres besoins, mais parfois certaines difficultés peuvent impacter le sommeil et le quotidien de toute la famille.



Quand s'inquiéter ?

Certaines difficultés peuvent nécessiter un accompagnement lorsqu'elles persistent dans le temps ou impactent le quotidien de l'enfant et de sa famille.

De 0 à 12 mois

- Difficultés importantes d'endormissement,
- Réveils très fréquents avec difficultés à se rendormir,
- Bébé difficile à apaiser,
- Sommeil très agité ou très court,
- Difficultés à trouver le rythme veille/ sommeil.

De 1 à 3 ans

- Opposition importante au coucher,
- Endormissement très long,
- Multiples réveils nocturnes,
- Besoin constant de la présence du parent pour dormir,
- Fatigue importante en journée.

Après 3 ans

- Refus du coucher ou anxiété importante,
- Cauchemars fréquents ou terreurs nocturnes,
- Somnolence, irritabilité ou difficultés attentionnelles,
- Difficultés à respecter les rythmes quotidiens,
- Retentissements sur la vie familiale et/ou scolaire.

Comment l'ergothérapeute peut aider ?

L'ergothérapeute observe et accompagne **l'enfant dans sa globalité** : ses habitudes de vie, son environnement, ses besoins sensoriels, ses capacités d'autorégulation et ses routines.

L'accompagnement peut inclure :

- Un accompagnement parental individualisé,
- Une observation des rythmes et habitudes de sommeil,
- Un travail sur l'environnement sensoriel (bruit, lumière, mouvements, sensations),
- Des conseils autour des routines du coucher,
- Des stratégies pour soutenir l'apaisement et l'endormissement,
- Des échanges avec les autres professionnels.

L'objectif est d'aider l'enfant et sa famille à retrouver des nuits plus sereines et un quotidien plus apaisé.

Coordonnées du cabinet

Jade RIVES

Ergothérapeute D.E.

53 Avenue des Grenaches
30126 Saint-Laurent-des-Arbres

06.67.79.71.77

jaderives.ergo@gmail.com

Prendre rendez-vous

Cap grandir
CABINET D'ERGOTHÉRAPIE
Jade RIVES

Créé par Jade RIVES - Ergothérapeute D.E

Accompagner le sommeil du bébé au jeune enfant

AVEC SÉRÉNITÉ ET CONFIANCE



ERGOTHÉRAPIE - DU RYTHME À L'AUTONOMIE