

Anna Wahlgren

~

Le modèle standard

ou

Comment s'occuper d'un nourrisson ?

Introduction – la philosophie d'Anna Wahlgren

1. *Pourquoi est-ce que les bébés pleurent ?*

Le petit de l'humain est pendant très longtemps un être vulnérable. Pour survivre, il dépend chaque minute, chaque heure, chaque jour et chaque nuit pendant de nombreuses années – bien plus que n'importe quel autre petit mammifère – des soins et des protections qu'il est incapable d'assurer lui-même.

Les nouveau-nés sont d'instinct conscients de leur vulnérabilité. Certains enfants naissent avec une angoisse de survie plus forte que d'autres. Exactement comme chez les oiseaux, où il semble toujours y avoir un bébé oiseau qui crie plus fort que les autres et qui arrivent à arracher les plus gros vers de terre à ses frères et sœurs, plus petits et moins dégourdis.

Les petits oiseaux ne souffrent pas de colique. Pas plus que les nouveau-nés humains. Aucun enfant ne naît avec la colique.

Aussitôt que l'angoisse de survie est atténuée – avec de la nourriture, beaucoup de nourriture, encore de la nourriture et encore plus de nourriture – « la colique », « le mal au ventre » ou tout autre terme utilisé pour nommer ce qui est censé expliquer les cris désespérés des nourrissons, disparaît.

La colique est de l'angoisse de survie non atténuée.

Pour que les nourrissons osent croire en la vie aussi pour demain, non seulement de la nourriture est nécessaire. Il faut également qu'ils aient la *force* de vivre. Il faut qu'ils aient la force d'éprouver le plaisir de vivre la vie pour laquelle ils sont destinés.

Il faut qu'ils aient la force de profiter de la joie de vivre et de la force de vivre, qui imprègnent et dirigent l'instinct de survie humain.

Cela n'est pas possible sans sommeil, assez de sommeil et encore un peu de sommeil.

Le sommeil du nouveau-né est proche de l'inconscience. L'enfant s'éteint n'importe où et n'importe quand. Tous ceux qui ont essayé, savent qu'il est quasiment impossible de réveiller un nouveau-né.

Quand un nouveau-né s'endort, c'est comme si on soufflait une bougie. Ils jouissent d'un sommeil de délivrance, qui pour le moment – souvent pour plusieurs heures – les protège du traumatisme de la naissance et de l'angoisse de survie.

Dans l'utérus, il n'y avait pas de faim, pas besoin de manger, pas de respiration fatigante, pas de froid, pas d'épuisement. La vie se résumait simplement à grandir et jouer dans un endroit bien connu et sûr.

Cette vie sécurisée a brutalement pris fin. La vie tenait littéralement à un fil – le cordon ombilical, qui fournissait en permanence de la nourriture et de l'oxygène. Et ce fil a été coupé.

La vie sûre a été remplacée par une autre. Aussi sûre ?

« Les bébés prennent le sommeil dont ils ont besoin. » voilà ce que l'on vous a, parent depuis peu, probablement déjà dit. « Ne vous inquiétez pas pour cela. Laissez simplement l'enfant décider ! »

Ceci est vrai pour les nouveau-nés, dont le sommeil est assez proche de l'inconscience. Et c'est sûrement vrai en ce qui concerne les bébés à naître !

La période où l'enfant peut être considéré comme « nouveau-né » est cependant très courte. Elle comprend les deux premières semaines de vie, parfois aussi la moitié de la troisième.

Ensuite apparaît ce qu'Anna Wahlgren appelle *la vraie naissance*. L'enfant, qui s'est remis du choc traumatisant de la naissance, commence à se tourner vers l'extérieur dans tous les sens du mot, et une volonté prononcée de participation sociale voit le jour.

A partir de la vraie naissance, très peu d'enfants prennent le sommeil dont ils ont besoin par eux-mêmes. Voire aucun.

Il est impossible de le leur demander. Nous ne pouvons pas leur demander de se nourrir par eux-mêmes non plus.

Vous ne vous attendez pas à ce que votre enfant vous montre le frigo du doigt en hurlant quand il a faim. Vous ne croyez pas qu'il ou elle va tirer le pull de maman, ouvrir le soutien-gorge et sortir le sein.

Vous rendez possible à votre enfant de manger. Vous lui servez de la nourriture. Vous le nourrissez, en insistant, car vous savez que c'est nécessaire pour l'enfant de manger.

Vous ne pouvez pas manger pour votre enfant. Ce que vous pouvez et devez faire, plusieurs fois par jour, c'est d'assurer à votre enfant les *prérequis* pour qu'il ou elle puisse se nourrir.

Les bébés ne sont pas capables de se nourrir eux-mêmes, ni trouver le calme qu'il faut pour qu'ils puissent – osent – s'endormir paisiblement, en confiance.

L'instinct de protection se réveille en chacun de nous quand on entend les pleurs du nourrisson. La raison d'être de cet instinct est, ou en tout cas devrait être, de transmettre du *calme*. Nous ne sommes pas censés confirmer l'angoisse de survie des bébés en nous inquiétant nous-mêmes, et ainsi renforcer leur angoisse.

Ce calme devrait apparaître en tête de la liste des choses nécessaires pour les bébés. Mais quand vous avez désespérément cherché à comprendre pourquoi votre enfant se réveille et pleure des heures à la suite, il est probable que personne de votre entourage, ni vos amis, ni les médecins, ni les experts..., ne vous ait répondu que votre enfant avait *besoin de calme*.

On vous a plutôt conseillé de chercher l'erreur. Quelque chose ne va pas puisque l'enfant ne dort pas. Colique ? Gaz ? Mal au ventre ? Il faut d'abord éliminer toute maladie, alors rendez-vous chez le médecin. Peut-être une allergie ? Les théories sont nombreuses. Les dents ? Des cauchemars ? Peur du noir ? Une maladie génétique ? Est-ce que l'enfant a trop chaud, trop froid ? Est-ce qu'il est mouillé ? Peut-être que les besoins de proximité physique du bébé n'ont pas été satisfaits ! Mais on ne peut pas bercer un bébé dans ses bras plus de 24 heures sur 24.

Nous avons tout essayé.

Ce n'était pas une frénétique recherche d'erreur, accompagnée par des tentatives de consolation de plus en plus désespérées, dont l'enfant avait besoin. C'était du *calme* dont l'enfant avait besoin.

Sans être calme, le bébé a beaucoup de difficultés *et* à se nourrir *et* à s'endormir.

2. L'importance d'intégrer bébé dans une réalité existante...

... au lieu de créer une réalité en fonction de lui.

Les petits enfants font comme nous leur apprenons.

On peut dire que, pendant ses premiers temps sur terre, le bébé humain se comporte exactement comme vous, ou n'importe qui, l'aurait fait à un nouveau travail.

Le premier temps, nous nous installons. Puis, nous nous familiarisons avec les tâches à effectuer.

Nous avons l'aide du patron et des collègues, ainsi que notre propre formation et expérience.

Nous apprenons beaucoup par l'observation des autres.

Le bébé humain n'a pas d'expérience. Il apprend en observant le comportement des autres et grâce au leadership.

Le bébé humain est né pour explorer, maîtriser et finalement changer la réalité, les conditions, le monde.

Pour qu'un enfant puisse explorer, puis maîtriser la réalité, il faut que l'enfant voie la réalité telle qu'elle est, la réalité telle qu'elle serait même sans l'enfant.

De la même manière, un nouvel embauché peut apprendre à effectuer ses tâches et maîtriser son travail seulement si l'entreprise *existe* et produit quelque chose.

Peu de personnes commencent un nouveau travail sans connaître quoi que ce soit. Mais même les personnes les plus qualifiées ne rêveraient jamais de *commencer* par changer le lieu de travail et dérouter toutes les routines existantes.

Un nourrisson, qui par sa pure existence, change le « lieu de travail » et se rend compte que les routines sont déroutées voire inexistantes, réagit avec inquiétude, confusion et insatisfaction. Les petits font comme nous leur apprenons : votre enfant vous suit et apprend grâce à vous, que vous le souhaitiez ou non.

Si, au contraire, c'est vous qui suivez l'enfant, il protestera rapidement – exactement comme vous ou moi, en tant que nouveaux embauchés, l'aurions fait si notre patron plaçait la responsabilité de l'entreprise *entre nos mains* dès notre premier jour au travail.

L'opposé du calme est l'angoisse.

L'état de base du nourrisson, si on peut dire, est l'angoisse de survie. Tous les bébés, étant expulsés de l'utérus au moment où l'accès à la nourriture et à l'oxygène est coupé, naissent à travers la gueule de la mort avec une angoisse de survie dans leur bagage. Cette angoisse de survie doit être calmée immédiatement et de façon continue. Tout le monde sait d'instinct que les bébés en pleurs réclament avant tout de la nourriture. Seulement quand leur petit ventre est plein, d'autres sources de bien-être peuvent être considérées. Ce qui s'applique généralement aussi bien pour les grands.

On ne peut pas donner trop à manger à un nouveau-né. Le surplus sort d'un côté ou de l'autre.

Un ventre bien plein calme en grande partie l'angoisse de survie, mais cela ne l'élimine pas. Quel que soit le degré de satiété du bébé, il reste néanmoins vulnérable et complètement incapable de survivre seul. Tombé par terre, il ne peut même pas se relever. Si on ne meurt pas de faim, on peut mourir de froid comme on peut tout aussi bien se faire dévorer par un animal sauvage !

Tout nouveau-né est d'instinct conscient de ces dangers et ce dès la naissance. *C'est pourquoi les bébés sont angoissés par un comportement hésitant ou trop délicat chez l'adulte.* Bien qu'ils ne soient jamais vraiment tombés par terre, le risque de tomber les rend morts de peur (littéralement !), car pour eux, tomber, c'est être face à la mort.

Toujours sourire en regardant bébé ! Avoir des gestes calmes et maîtrisés.

2. Le modèle standard - comment faire, concrètement ?

Anna Wahlgren a conçu un modèle structuré, « le modèle standard », qui assure que tous les besoins du bébé soient satisfaits, de façon préventive et en continue. Ainsi, le parent a toujours un pas d'avance et bébé n'a, une fois que les routines deviennent évidentes pour tout le monde, pas besoin de « poser des questions » (pleurer) afin d'obtenir ce dont il a besoin.

Le modèle standard est justement un *modèle*, pas un mode d'emploi stricte. Il faut trouver sa propre manière de faire, mais ce modèle aide à trouver un rythme, alternant les repas, le sommeil etc. L'objectif est de bien séparer les différents points du programme : des repas clairement définis, des périodes d'échange bien définies... Et en couchant bébé après une période d'éveil bien remplie (beaucoup de nourriture, beaucoup d'échange, une couche propre et sèche etc), le parent sait que bébé ne pleure pas (s'il pleure !) parce qu'il a faim, parce qu'il est mouillé, parce qu'il s'ennuie etc, mais peut-être justement parce qu'il est fatigué... Cette manière de répondre aux besoins de l'enfant de façon préventive et continue rend possible au parent d'endosser une *attitude d'évidence* qui rassure le bébé. Le parent, en étant calme et sûr de lui, élimine d'emblée une partie des questions (raisons de pleurer) chez le bébé. Bébé se sent en confiance, se détend et mange et dort d'autant mieux.

- Les premières semaines

Pendant la période dite « lune de miel » (jusqu'à la vraie naissance, environ trois semaines après l'accouchement), l'enfant doit être nourri au moindre signe. L'objectif consiste à éliminer son angoisse de survie. A chaque cri (question), l'enfant est mis au sein*.

Il est cependant déjà possible de tendre vers des routines, qui à cet âge sont environ une heure et demie d'éveil suivies par deux heures et demie de sommeil. La journée comprend donc quatre ou cinq périodes d'éveil – quatre ou cinq « repas ».

- A partir d'environ un mois

La « lune de miel » est finie. L'enfant commence à s'intéresser au monde qui l'entoure. En tant que parent, il est possible de l'aider à trouver un rythme qui à cet âge est de l'ordre deux heures d'éveil suivies par deux heures de sommeil. La journée comprend donc toujours quatre périodes d'éveil, des fois cinq.

* Le modèle standard s'applique aussi bien pour un enfant nourri au biberon. Le mot sein est utilisé pour faire simple.

2.1. Programme standard (jour)

1. Repas, acte I

Au réveil, mettre le bébé au premier sein. Le laisser téter jusqu'à ce qu'il arrête de lui-même. S'il s'endort, bouger le sein dans sa bouche pour qu'il se réveille et continue de manger. Quand il n'en veut plus, le poser contre votre épaule pour obtenir le fameux rot (en tapotant dans les fesses vers le haut si le rôt ne vient pas spontanément). Ensuite, mettre le bébé à nouveau au premier sein. Souvent, il s'endort après la première tétée. Or, en s'endormant à ce stade, il se réveillera peu de temps après et tout recommencera. Vous, maman, vous donnerez le sein une fois par heure ou plus en permanence, ce qui n'arrange personne. En le remettant au premier sein, il tétera probablement un peu, mais bien moins que la première fois. Quand il a fini, faire faire un deuxième rot.

NB Veiller à être bien installée pour donner à manger, le poids du bébé doit être supporté par quelque chose de fixe (par exemple votre bras posé sur un coussin d'allaitement).

2. Change

Théoriquement, bébé est content car il a le ventre plein. Profiter pour le changer, tout en prenant bien votre temps. Avoir des gestes calmes et maîtrisés. Sourire en regardant bébé.

3. Rencontre (socialisation)

Une fois que bébé a bien mangé et qu'il est bien propre, c'est temps de sociabiliser. Cherchez attentivement l'attention du petit, parlez-lui, regardez-lui bien dans les yeux... Tout ce que vous voulez ! Observez bien ses réactions, est-ce qu'il bouge la bouche ou la langue ? Il vous parle ! (comme il peut, mais quand même). Profitez de ce moment d'échange qui peut être très intense et pendant lequel il faut être complètement disponible.

La rencontre s'arrête quand bébé ne veut plus. Et c'est ici le point malin du modèle standard, on arrive au repas acte II !

4. Repas, acte II

Proposez l'autre sein au bébé. Comme il est bien plein, c'est facile pour bébé de téter et il a « oublié » qu'il vient de manger. Quand bébé arrête, proposer à nouveau, mais juste une fois ou deux. Théoriquement il est bien repu et il n'en peut plus.

Faire faire le rôl sur votre épaule (n'oubliez pas d'y poser une serviette). S'il remplit la couche, changez-la bien sûr.

Ensuite, remettre bébé au même sein (le deuxième) encore une fois.

5. Sommeil

- *Les premières semaines*

Pendant la période dite « lune de miel » (environ trois semaines après la naissance), ce n'est pas la peine d'essayer de coucher un bébé réveillé pour qu'il s'endorme tout seul. Une fois endormi (à la fin du point 4 – repas, acte II), posez-le dans son lit / dans son landau et n'oubliez pas d'activer l'alarme de respiration. Si le bébé se réveille, proposez le sein à nouveau. Quelques gouttes peuvent suffire !

- *A partir d'environ un mois*

En continuant à coucher bébé déjà endormi, vous risquez de vous faire piéger dans une mauvaise habitude. Couchez donc l'enfant réveillé et ayez confiance qu'il a eu tout ce qu'il lui fallait pendant la période d'éveil (nourriture, hygiène, socialisation). Si nécessaire, aidez-le à trouver son calme en tirant le landau par exemple. Si l'enfant dort dans un lit, vous pouvez également l'aider à trouver son calme en le « buffant ». Il s'agit de doucement mais fermement « tapoter » les fesses de l'enfant (comme ce que vous faites quand vous lui faites faire le rôl contre vous), avec votre poignet légèrement fermé et l'autre main, grande ouverte, posée sur son dos. A chaque quatrième « buff », appuyez légèrement sur le dos. (Les positions de sommeil seront discutées à la fin du document.)

- *Il dort...*

Ne faites pas spécialement attention à lui en termes de bruit et de lumière. Au contraire, bébé enregistre que la vie continue, cela le rassure. (Il a bien dormi dans ces conditions pendant la grossesse, alors ne l'isolez pas maintenant !).

Pendant la période dite « lune de miel », les points 1 à 4 du modèle standard sont censés prendre environ une heure et demie. Ensuite bébé est censé dormir environ deux heures et demie, puis

tout recommence ! Juste après la naissance, ils sont souvent un peu moins réveillés et ils dorment un peu plus.

A partir du premier mois, les points 1 à 4 (le repas proprement dit) sont toujours censés prendre environ une heure et demie, sur quoi suit une demi-heure de « participation sociale passive ».

Bébé suit maman dans ce qu'elle fait.

Résumé pour la journée (phase éveil)

Environ
1h30

- Sein numéro 1, jusqu'à ce que bébé dit stop. Sans le déranger, sans arrêter.
- Rot.
- Sein numéro 1 à nouveau, jusqu'à ce que bébé refuse.
- Rot (souvent plus difficile à faire sortir que la première fois car bébé a mangé moins rapidement la deuxième fois et a avalé moins d'air. Aidez-le en le tapotant doucement mais fermement dans les fesses vers le haut)
- Change
- Rencontre, avec une grande discussion
- Sein numéro 2, sans le déranger, sans arrêter.
- Rot
- Reproposer sein numéro 2, sans trop insister.
- Si bébé ne s'endort pas, proposer à nouveau sein numéro 2 (pendant la lune de miel).

- Sommeil (environ deux heures et demi pendant « la lune de miel », puis deux heures)

A partir d'environ deux mois, visez une heure (au lieu d'une heure et demie) pour le temps du repas (points 1 à 4), mais continuez à viser deux heures d'éveil (participation sociale passive après le repas complet, ie suivre maman dans ce qu'elle fait), suivies par deux heures de sommeil.

Les journées comprendront au début quatre telles séries, des fois cinq. Chaque période d'éveil assure que tous les besoins du bébé soient satisfaits. Petit à petit, il apprendra à apprécier toutes les bonnes choses de la vie !

La nuit, le modèle standard reste le même, mais en étant simplifié afin de répondre uniquement aux besoins de base de l'enfant (nourriture, hygiène).

2.2. Programme standard (nuit)

Au lieu de viser une heure et demie pour la partie « réveillée » du programme (point 1 à 4), visez vingt minutes (voir résumé ci-dessous).

NB Il est important de ne pas ignorer ses pleurs. Il se réveille parce qu'il a faim (angoisse de survie). Si vous le laissez pleurer, il s'éloigne d'autant plus du calme qui lui est nécessaire pour pouvoir bien manger, un prérequis pour être capable de bien dormir par la suite.

Résumé pour la nuit

- Dès qu'il pleure : sein numéro 1
- Rot
- Change rapide, sans lui parler.
- Sein numéro 2
- Rot + Sommeil

Visez 20 minutes en tout, avec aussi peu de lumière que possible.

La nuit, rien ne se passe. La nuit, on dort. Voici le message à faire passer à votre enfant. Tant qu'il a besoin d'être nourri la nuit, les repas seront le plus courts possibles et aussi peu stimulants que possible – tout le contraire du jour !

Comme vous pouvez le constater, le ton de ce message est factuel. Il ne comprend aucune question ni aucune prière (« S'il te plaît, aide-moi un peu ! Ce serait si bien pour nous tous que tu dormes un peu maintenant. »). Il ne comprend pas l'ombre d'une inquiétude. Cela fait partie de l'attitude d'évidence qui fait des miracles dans tout ce qui est de la puériculture.

L'opposé du calme est l'angoisse.

2.3. Récapitulatif par âge

Le programme standard peut s'appliquer aussi longtemps que l'on veut, mais en ajoutant une phase d'éveil après le repas quand le besoin du sommeil du bébé diminue. Voici quelques repères qui peuvent aider :

1^{er} mois (Sommeil : environ 16,5h/24h)

« lune de miel ». Petit à petit, bébé est mis sur les rails du modèle standard. Bébé et ses parents font connaissance. Visez 1.5 éveil – 2.5 sommeil, même si par moment vous serez sûrement loin du compte, surtout le matin.

2^{ème} mois (Sommeil : environ 16h/24h)

Insistez un peu pour que bébé reste réveillé pendant les périodes d'éveil. Réveillez bébé s'il dort plus que 2,5 heures de suite. Ne pas se faire piéger en l'endormant au sein (ou au biberon), mais couchez-le réveillé.

NB Vers 7-8 semaines, un « pic de croissance » est souvent constaté : l'enfant réclame souvent à manger plus souvent. Compter environ une semaine de plus de nourriture que d'habitude. Cela aide votre production de lait à s'adapter aux besoins croissants de l'enfant.

3^{ème} mois (Sommeil environ 15,5h/24h)

Il peut être plus efficace de donner à manger au réveil, avant que l'enfant ne se réveille vraiment. Le nourrir dans la pénombre. Le monde est bien trop intéressant pour se concentrer sur le sein ou le biberon ! Certains bébés ne s'intéressent plus au deuxième acte du repas, mais comme souvent ils savent maintenant téter de manière efficace, ce n'est pas bien grave.

Il est recommandé de fixer un planning avec des horaires et s'y tenir. Les repas (point 1 à 4) prennent max 1 heure. Les durées suivantes sont propices pour les siestes car elles correspondent aux cycles naturels de sommeil : 5 min, 20 min, 45 min, 1,5 h, 2 h, 3 h.

Exemple de planning à trois mois :

07.00 Nourriture, Socialisation, Nourriture, Participation sociale passive

08.45 Dormir 45 min

09.30 Nourriture (à 11h), Participation sociale, socialisation

11.30 Dormir 2 h

13.30 Nourriture, Participation sociale, socialisation

15.30 Dormir 45 min

16.15 Nourriture, socialisation (Collation nocturne 18.30)

19.00 Bonne nuit !

04.00 Repas nocturne

4^{ème} mois (Sommeil environ 15,5h/24h)

Les routines prennent forme, les journées sont prévisibles et on peut commencer l'introduction de la nourriture à la cuillère (ce qui a des effets magiques pour le sommeil nocturne !). Bien souvent, l'enfant ne mange plus du tout la nuit (qui dure maintenant onze ou douze heures d'affilées).

5^{ème} et 6^{ème} mois (Sommeil environ 15h/24h)

L'enfant mange très bien (et bien souvent, son appétit est énorme. Ne pas avoir peur de lui donner trop à manger). Il est réglé comme une horloge pour les repas et les siestes et dort toute la nuit (11 ou 12 heures selon le planning mis en place). Les repas durent une demi-heure, maximum 45 minutes.

Exemples de planning vers 5-6 mois : (sommeil total : 15 h 5 min)

07.00 Nourriture, Socialisation, Nourriture, Participation sociale passive

08.45 Dormir 45 min

09.30 Nourriture (à 11 h), Participation sociale, socialisation

11.30 Dormir 2 h

13.30 Nourriture, Participation sociale, socialisation

15.30 Dormir 20 min

15.50 Nourriture, socialisation (Collation nocturne 18.30)

19.00 Bonne nuit !

7^{ème} et 8^{ème} mois (Sommeil : environ 14.5h/24h)

Comme avant, mais attention à la phase dite « l'angoisse du huitième mois ». Le « moi » de l'enfant naît, ce qui peut être une expérience angoissante. Plus que jamais, les routines doivent être les mêmes. Il faut montrer au monde que le monde est stable. Les repas durent une demi-heure maximum.

Certains passent déjà à deux siestes, d'autres attendent l'âge de neuf mois environ. La dernière sieste de la journée est la première à disparaître.

9^{ième}, 10^{ième} et 11^{ième} mois (Sommeil : environ 14h/24h)

Comme avant. Certains passent maintenant à deux siestes (en supprimant la dernière de la journée), d'autres l'ont déjà fait.

12^{ième} mois et toute la deuxième année (Sommeil : environ 13.5h/24h)

Comme avant. Certains passent à une sieste (en supprimant celle du matin), d'autres attendent environ 15 mois.

2.4. Position de sommeil

Anna Wahlgren préconise de faire dormir les bébés sur le ventre. Le fait est que très peu d'enfants qui dorment sur le ventre dès la naissance souffrent de troubles du sommeil. Car « dormir comme une grenouille » est ce qu'il y a de plus naturel pour le petit de l'homme, tout comme pour tous les « quadrupèdes » qui ne dorment pas volontiers sur le dos en exposant toutes leurs parties vitales et en ayant les pattes en l'air.

Déjà un nouveau-né peut lever sa tête, la tourner d'un côté à l'autre et prendre l'air sans problème. Sur le ventre, le nourrisson a une liberté de mouvement, qui se trouve compromise dans la position dorsale. Changer de position est quelque chose que nous avons tous besoin de faire, même pendant le sommeil. Si nous le pouvons.

Il n'existe aucun cas de mort subite de nourrisson, dans le monde, d'un enfant ayant dormi sur le ventre avec une alarme de respiration.

Les avantages de la position ventrale, en plus de favoriser le sommeil, sont nombreux :

- Le système digestif, en plein développement, mène une vie bien plus tranquille sur le ventre.
- Le nez peut se vider tout seul.
- Des rôtis tardifs, des reflux et des vomissements n'entraînent pas une catastrophe.
- Le risque d'étouffement est éliminé sur le ventre, contre un matelas bien plat, où l'enfant peut tout seul lever la tête et ainsi échapper à ce qui possiblement s'est placé par-dessus sa tête.
- Les nourrissons dormant sur le ventre ne sont pas empêchés de pratiquer les mouvements de quatre pattes dès le premier instant, mouvements *primordiaux du point de vue neurologique*, qui ne favorisent non seulement le développement moteur mais également les cinq sens.

Equipez le lit du bébé d'une alarme de respiration

- et ce quelle que soit sa position de sommeil car même la position dorsale ne garantit malheureusement rien.

Ces moniteurs de respiration sont désormais disponibles pour tout le monde, et non seulement pour les hôpitaux. C'est une vraie bénédiction.

Un détecteur sensoriel est placé sous le matelas, ce que ne dérangera absolument pas l'enfant, mais qui vous procurera la certitude que votre enfant va bien, toute la nuit. Le moniteur associé, que vous allez placer dans un endroit visible, montre une petite lampe qui clignote de manière rassurante. Vous serez ainsi libéré(e) de l'inquiétude de la respiration de votre bébé, quelque chose que personne n'est capable de vérifier toutes les trois minutes. En revanche, l'alarme s'en charge 24/24 – tout comme l'alarme d'incendie que vous avez probablement installé chez vous.

L'alarme d'incendie ne garantie pas que la maison ne prenne pas feu, tout comme l'alarme de respiration ne garantit pas que l'enfant ne cesse de respirer, mais, vous allez en être averti(e) en temps et en heure. Vous aurez le temps d'empêcher une catastrophe qui aurait pu avoir lieu. Rien à perdre, tout à gagner !

La respiration *n'est pas* automatique au début de la vie – des arrêts de respiration allant jusqu'à 40 secondes plusieurs fois par jour sont fréquents chez les nouveaux-nés, quelque chose dont peu d'adultes sont capables – et peut être considérée fiable seulement après dix ou onze mois.

Ces alarmes sont disponibles dans le commerce. Babysense II, pour n'en citer qu'un, est par exemple vendu à environ 120€ chez Aubert, Fnac Eveil&Jeux...

2.5. Environnement de sommeil

Une chambre pour bébé n'est pas à recommander tant qu'il mange la nuit. Il serait obligé de pleurer fort pour se faire entendre et sera moins facile à calmer.

Une chambre bien aérée favorise un bon sommeil.

La journée, laisser dormir bébé là où c'est pratique pour vous (dans un landau dans le salon, la cuisine, ou bien dans son lit). Ne pas essayer de reproduire la nuit, c'est-à-dire, ne pas faire spécialement attention à la lumière, au bruit etc. Au contraire, n'ayez pas peur de lancer une machine de linge, de passer l'aspirateur, écouter de la musique etc, car cela crée un fond sonore qui a tendance à endormir bébé. Si le silence est total, le moindre bruit risque en revanche de le réveiller.

La nuit, rien ne se passe. On dort. Voilà le message à passer au bébé. Sauf, au début, il a besoin d'être nourri. Donc, noir complet si possible, pas trop de bruits. S'il fait bien nuit, bébé n'aura pas de stimulation et pourra plus facilement se laisser aller au sommeil. Cela est surtout vrai pour les fois où il se réveille entre deux cycles de sommeil (ce qu'on fait tous sans forcément le savoir). S'il ne se passe rien autour de lui, il se rendort aussitôt sans même en être conscient. Si en revanche il voit quelque chose à ce moment-là, il se peut qu'il cherche à rester réveillé même s'il n'a pas fini de dormir. Etant couché sur le ventre, il a plus de facilités à « se faire son nid » et s'endormir.