

Guide sommeil bébé — routines et méthodes de 0 à 3 ans

Papa au Foyer

Les besoins de sommeil par âge

- 0 à 3 mois : 14 à 17h par 24h (siestes et nuit confondues)
- 3 à 6 mois : 12 à 15h — début de la consolidation nocturne
- 6 à 12 mois : 12 à 14h — 2 siestes + nuit de 10 à 12h
- 12 à 18 mois : 11 à 14h — transition vers 1 sieste vers 15-18 mois

Le rituel du coucher : la base

- Même heure chaque soir (± 30 min maximum)
- Durée totale : 20 à 30 minutes, pas plus
- Séquence fixe : bain > pyjama > tétée ou biberon > histoire > dodo
- Lumière tamisée dès le début du rituel
- Coucher bébé éveillé mais calme — pas endormi dans les bras

Les régressions à anticiper

- Régression 4 mois : cycles qui se fragmentent — dure 2 à 6 semaines
- Régression 8 mois : anxiété de séparation + poussée motrice (ramper)
- Régression 12 mois : marche, séparation, première molaire
- Régression 18 mois : langage, autonomie, cauchemars débutants

Méthodes pour améliorer les nuits (dès 6 mois)

- Intervalles progressifs (Ferber) : délai croissant avant intervention (3 min, 5 min, 10 min)
- Chair method : présent dans la pièce mais sans interaction — s'éloigne progressivement
- No-cry (Pantley) : dissociation progressive sein/sommeil sans pleurs
- Extinction totale : efficace mais stressant — à réserver si les autres échouent

Environnement idéal pour dormir

- Température : 18 à 20°C
- Obscurité totale ou veilleuse très douce (rouge de préférence)
- Bruit blanc ou silence selon l'enfant
- Couchage : sur le dos, sans couverture, sans tour de lit avant 2 ans
- Gigoteuse adaptée à la saison (TOG 1 pour été, TOG 2.5 pour hiver)

Ce qui nuit au sommeil

- Stimulations visuelles dans l'heure avant le coucher (écrans, jouets lumineux)
- Coucher trop tardif (bébé fatigué = plus difficile à endormir — paradoxe)
- Sieste supprimée trop tôt (avant 3 ans, la sieste est nécessaire)
- Associations d'endormissement problématiques (s'endormir uniquement au sein ou en bras)

Quand consulter