

## Communiqué de presse

Août 2020

### 5 questions, 5 réponses – Philips Avent, paroles de sage-femme sur le sommeil

**Zurich** – Pour ce deuxième entretien avec une sage-femme, nous souhaitons aborder le thème du sommeil. En effet, l'arrivée d'un bébé implique non seulement de trouver un nouveau rythme pour la journée, mais aussi pour la nuit. Allaiter ou nourrir son bébé, changer ses couches et le calmer font partie des tâches nocturnes de tout parent. La sage-femme Heidrun Straehler donne des conseils pour instaurer des routines d'endormissement et répond aux questions de la communauté Philips Avent sur Instagram. À l'avenir, vous aurez le plaisir de recevoir de précieuses réponses de la part de notre sage-femme Heidrun sur d'autres sujets relatifs à la grossesse et aux bébés.



Crédit: Markus Nagy

#### 1. Mon bébé dort sept heures par nuit d'une traite. Dois-je le réveiller pour le nourrir?

Heidrun: «Tant qu'un bébé continue à bien grandir et à se développer, il n'est pas nécessaire de le réveiller pour le nourrir.»

#### 2. Comment puis-je aider mon bébé à trouver le sommeil sans l'allaiter?

Heidrun: «Il est normal que les nouveau-nés s'endorment en tétant le sein, le biberon ou la sucette. Si une alternative doit être trouvée, les parents peuvent essayer d'aider leur enfant à s'endormir en journée dans le porte-bébé, la poussette ou dans leurs bras. Le soir, les rituels d'endormissement peuvent comprendre un bain relaxant, un massage pour bébé ou encore

des câlins dans une pièce sombre. Les parents peuvent aussi chanter ou faire écouter une berceuse à leur enfant. Le fait d'habituer son bébé à un doudou peut aussi l'aider à s'endormir: le doudou est présent à chaque moment de réconfort ou lors de l'allaitement. Cependant, le rituel d'endormissement ne doit pas durer plus de 15 à 20 minutes, sous peine que l'enfant ne «laisse passer le train du sommeil» et n'arrive plus à s'endormir. Il est important de donner à l'enfant le temps de s'habituer à un nouveau rituel. En tant que parents, il faut savoir que la mise en place d'un nouveau rituel d'endormissement va susciter un certain mécontentement chez le bébé lors des premières soirées. Une transition tout en douceur ne pourra se faire que si les parents se tiennent à leur décision d'instaurer un nouveau rituel.»

### **3. Comment puis-je aider mon enfant à dormir dans son propre lit?**

Heidrun: «Les enfants apprennent mieux à l'aide de rituels. Il est donc conseillé d'instaurer dans un premier temps un rituel d'endormissement, puis, dans un second temps seulement, de coucher l'enfant dans son propre lit. Il peut aussi être judicieux de faire dormir l'enfant dans son lit en journée pour l'habituer. Le fait de placer un t-shirt utilisé par la mère ou le père dans le lit du bébé peut également l'aider à s'endormir».

### **4. À quel moment dois-je fixer une heure de coucher pour mon bébé?**

Heidrun: «Il n'y a pas de règle à ce niveau-là. Il est toutefois important de prêter attention aux signes de fatigue de l'enfant et de l'accompagner dans son sommeil. Il est de toute évidence fatigué s'il bâille, se frotte les yeux ou les oreilles, suce son pouce ou pleurniche. Lorsqu'un bébé se réveille la nuit, je recommande également dès le début de ne lui dire que le strict minimum, à voix basse, et d'interagir le moins possible avec lui. Le bébé se règle ainsi de plus en plus sur le rythme veille-sommeil de ses parents et développe par lui-même des horaires de sommeil fixes.»

### **5. Mon bébé (de 3,5 semaines) ne s'endort qu'au sein. Est-ce dangereux?**

Heidrun: «Les nouveau-nés ont encore besoin de beaucoup de contact physique pour s'endormir, souvent aussi pour ne pas avoir froid. Cependant, dormir au sein comporte également certains dangers. Pour prévenir la mort subite du nourrisson, il est donc recommandé de suivre les conseils publiés par la Société allemande de médecine de l'enfance et de la jeunesse (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin<sup>1</sup>) pour bien coucher son bébé.»

<sup>1</sup> <https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-sicherer-schlaf>

Philips GmbH Market DACH  
Svenja Eggert  
E-mail: [press.ch@philips.com](mailto:press.ch@philips.com)

## **À propos de Royal Philips**

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) est une entreprise technologique leader dans le domaine des technologies de la santé. Avec son siège aux Pays-Bas, elle a pour principale mission d'améliorer la santé des personnes au travers de solutions et services appropriés autour du Continuum de Santé: Mode de vie sain, Prévention, Diagnostic, Traitement et Soins à domicile. Philips utilise des technologies de pointe et s'appuie sur les retours des professionnels de la santé et des consommateurs pour concevoir des solutions intégrées. L'entreprise est leader dans les domaines de l'imagerie diagnostique, de la thérapie guidée par imagerie, des systèmes de surveillance des patients et de l'informatique clinique, ainsi que des produits de santé grand public et des soins à domicile. Philips emploie près de 81'000 employés dans plus de 100 pays et a réalisé en 2019 un chiffre d'affaires de 19,5 milliards d'euros. En savoir plus sur Philips: [www.philips.ch/fr](http://www.philips.ch/fr)