Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCLouvain BRUXELLES

Le sommeil et l'éveil

Livret de soins de développement

Chers parents,

L'état prédominant du bébé prématuré est le sommeil. Il passe par différentes phases de sommeil et d'éveil : sommeil profond, sommeil léger, éveil calme et vigilant.

Le bébé à terme s'éveille progressivement en passant d'un sommeil profond à un sommeil léger puis passe à l'état de somnolence avant de s'éveiller clairement.

Le petit prématuré lui, dans un premier temps va rester principalement endormi, il va passer assez rapidement d'un état calme à un état agité.

Il parviendra petit à petit à s'éveiller pour des périodes plus longues. Ce qui implique une adaptation des stimulations et de son environnement.

Les moments de sommeil et d'éveil sont importants à développer car ils sont les fondations de leurs futurs apprentissages.

1°) Le sommeil profond

Ce sommeil contribue à la croissance de votre bébé.
Il a une respiration régulière, les yeux fermés, sans mouvement oculaire sous les paupières, un visage relâché et une absence de mouvement.

Veillez à ne pas réveiller bébé et à éviter toute sollicitation pendant cette phase de sommeil.

2°) Le sommeil léger

Ce sommeil contribue à la maturation des poumons et du cerveau de votre bébé. Pendant ce stade, les yeux sont fermés avec des mouvements rapides sous les paupières closes ou entrouvertes.
Il fait quelques mouvements d'étirements ou de flexion
La respiration est irrégulière.
Il fait des mouvements de succion, des petits gémissements, des grimaces, des secousses diffuses, des petits soupirs et des sourires.

À ce stade l'enfant peut être amené doucement à l'éveil.
Cependant, si un soin n'est pas nécessaire, il est sans doute bénéfique de le laisser dormir.

3°) Somnolence

Cet état est caractérisé par un bébé qui ouvre les yeux et qui a, potentiellement, une activité motrice plus importante avec des tortillements et des épisodes de gazouillements.

À ce stade l'enfant peut être amené à l'éveil.

4°) Éveil calme

Les yeux de bébé sont semi ouverts à ouverts, il essaie de rester éveillé quand on lui parle.
Son regard est attentif, son activité motrice calme.
Il recherche et répond aux interactions, sa respiration est régulière.

Moment idéal pour les soins.

En grandissant lorsque votre bébé estéveillé, qu'il est attentif à ce quil'entoure, vous pouvez soutenir son éveil. Vos visages sont très stimulants pour lui.
Ces moments où votre bébé est bien éveillé, calme et attentif peuvent être l'occasion d'écouter de la musique douce, de lui raconter une histoire, d'interagir avec lui.

5°) Eveil agité

Son regard est hyper vigilant.Son activité motrice est importante, bébé peut avoir des sursauts, des mouvements énergiques.

Avant de commencer les soins , il faudra le calmer et le sécuriser.

6°) Cris - agitations

Bébé présente des pleurs intenses, ses mouvements sont désorganisés, il est tendu. On peut voir des expressions de panique ou de détresse.

Dans ces moments là , il faudra calmer bébé, lui donner un soutien contenant, le réconforter à l'aide de sa tute ou de vos mains. Il faut lui laisser le temps de récupérer.

Nous essayons, avec vous, d'organiser les soins en fonction de votre présence et des états d'éveil de votre bébé afin de respecter ses phases de sommeil.

Quand la situation le permet, nous débutons les soins quand il est somnolent ou en éveil calme.

Cependant, nous sommes parfois amenés à réveiller votre bébé, qui dort, pour des soins indispensables. Il est alors important de l'aider à s'éveiller en douceur afin que ce soin ne soit pas son premier contact.

Nous veillons également à adapter la longueur des soins en fonction de ses capacités. Quand votre bébé parviendra à s'éveiller plus longuement, nous essaierons ensemble de profiter de ces périodes pour interagir avec lui tout en veillant à ne pas le submerger de stimulations négatives, comme trop de bruit ou de lumière.

L'équipe de Néonaologie.

Notes personnelles

Service de soins intensifs néonataux (SIN)

+32 2 764 96 03
+32 2 764 96 08

Cliniques universitaires SAINT-LUC UCLouvain BRUXELLES

Basé sur les livrets d'informations outil CLE,
centre néonatal CHU Saint-Pierre, Bruxelles.
Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Mise en page : Rudy Lechantre
Photos : D.R.

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

Fondation SAINT-LUC
Cliniques universitaires SAINT-LUC UCLouvain BRUXELLES

Si vous souhaitez nous soutenir, vous pouvez faire un don via la Fondation Saint Luc grâce au QR code

COMMU-DSQ-578
Mars 2025

Membre du réseau Lid van het netwerk Huni