

# LES 5 ERREURS LES PLUS COURANTES COMMISES

## par les parents privés de sommeil... et comment les corriger

par le Dr Darria Long, M.D., M.B.A. Le Dr Darria Long, M.D., M.B.A., animatrice de télévision, experte nationale en santé et mieux-être, auteure à succès de «Mom Hacks», médecin certifié du service des urgences, conférencière TED et mère.

Être parent au cours des premières semaines peut ressembler un peu aux Hunger Games... où les chances ne sont JAMAIS en votre faveur. En tant que mère, je comprends. Il faut un village – et nous devons tous nous entraider.

Regardons les choses en face, nous sommes dans une période d'apprentissage en tant que nouveaux parents – et parfois nous trébuchons. Dans cette optique, je veux partager mes expériences et les leçons que m'ont apprises des milliers de parents qui vous ont précédés pour vous aider à cerner et à surmonter ces défis communs.

1. Ne pas créer une séparation entre «jour» et «nuit». Lorsque vous ramenez votre bébé à la maison, il essaiera de dormir toute la journée, puis sera prêt à faire la confiture à 2 h. Ce n'est pas parce qu'il est un terroriste du sommeil. Notre rythme circadien n'est pas entièrement développé lorsque nous naissons, de sorte que les nouveau-nés peuvent avoir un «renversement de nuit/jour». Mais tout n'est pas perdu. Aidez à accélérer ce développement en créant une différence entre les activités et l'environnement de jour et de nuit. Pendant la journée, laissez le bébé faire de l'activité : être sur le ventre, jouer avec des jouets, s'allonger sur un tapis ou dans un siège transat avec des jouets suspendus, sortir et avoir beaucoup de lumière lorsqu'il ne dort pas. Ensuite, la nuit, gardez les lumières tamisées, les volumes calmes, et minimisez toute activité au-delà de ce qui est nécessaire.
2. Laisser le bébé dormir dans un environnement dangereux. Aussi tentant que cela puisse être, il n'est tout simplement pas sécuritaire de laisser le bébé dormir dans des transat, des balançoires ou tout autre équipement non spécialement conçu pour le sommeil. Qu'en est-il du lit des parents? Malheureusement, le fait d'avoir un bébé qui dort dans votre lit (sur votre matelas avec vous) QUADRUPLE leur risque de SMSN. L'endroit le plus sûr? «à portée de main, mais hors de danger». Laissez le bébé dormir sur un espace plat et ferme qui est SON propre espace de sommeil. Le berceau de 4moms mamaRoo sleep peut se placer à côté du lit d'un parent, et est un exemple parfait d'un environnement de sommeil sûr à portée immédiate. En fait,

en faisant dormir le bébé dans votre chambre (mais PAS dans votre lit), vous réduisez le risque de SMSN de 80%.

3. Heures de coucher inconsistantes. Nos cerveaux ADORENT une bonne routine – et les bébés ne sont pas différents. La routine du coucher ne consiste pas seulement à laver votre enfant et à le mettre en pyjama. Une bonne routine envoie en fait un signal au cerveau de votre enfant que lorsque la routine commence, le temps de dormir est proche. Ils peuvent alors commencer à ralentir et à se détendre pour dormir, au lieu de combattre le sommeil. Commencez par choisir l'heure du coucher, puis poursuivez avec une routine de 15 minutes qui peut comprendre bain, pyjama + linge, allaitement ou biberon, bercement/brève berceuse ou histoire (pour les nourrissons un peu plus âgés), puis le couchez. Dans cet esprit, gardez l'emplacement «où» ils dorment consistant. Avoir un ENDROIT consistant (comme le berceau) où ils dorment les aidera aussi à le lier au sommeil.
4. Ne pas maximiser/exploiter les techniques apaisantes. Nous pensons aux premiers mois après la naissance comme le «4e trimestre», un moment où le bébé s'adapte à la vie hors de l'utérus. Dans cette période, tout ce qui peut aider à reproduire la vie in utero aidera à apaiser bébé. L'un des meilleurs moyens est contact peau à peau. C'est LA CLÉ pour les mamans privées de sommeil. Il est important de savoir que d'autres membres de la famille peuvent faire peau-à-peau, aussi. Les papas, les partenaires, les grands-parents – le bébé réagira à tout cela (et peut-être donnera à maman une pause bien nécessaire). D'autres options incluent le balancement et le bruit blanc. Le berceau mamaRoo sleep de 4moms est une option fantastique car il possède cinq réglages uniques de mouvement et de vitesse, des vibrations et quatre bruits blancs différents – un véritable centre d'apaisement pour bébé tout en un.
5. Se juger soit même. Nous, les parents, sommes durs envers nous-mêmes – et lorsque vous ajoutez la privation de sommeil, nous sommes encore plus critiques envers nous-mêmes. Sachez qu'aucun parent n'est parfait. Ni le bébé ni la maternité ne ressemblent à la perfection d'Instagram. Et – croyez-moi en tant que médecin et en tant que maman quand je vous le dis – personne ne connaît votre bébé (et ce qui «fonctionne» ou «ne fonctionne pas») aussi bien que vous. Faites confiance à votre instinct. Ayez confiance que vous apprenez et que vous n'avez pas besoin d'être la définition du mot «parfait» dans le dictionnaire pour être exactement le parent dont votre enfant a besoin.

Tant que les bébés ne naîtront pas avec leur propre «manuel» personnalisé, nous, les parents, apprendrons par la pratique. Et c'est correct.

Rappelez-vous – vous POUVEZ le faire.

-Dr. Darria