

POLITIQUE SUR LE SOMMEIL CHEZ LES ENFANTS



**CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
LA GIROUETTE INC.**

PERMIS NO : 2416-1895

DOCUMENT APPROUVÉ PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

ET EN VIGUEUR DEPUIS LE 21 SEPTEMBRE 2010

POLITIQUE SUR LE SOMMEIL CHEZ LES ENFANTS

***Les enfants sont les premiers couchés,
les derniers levés
et ne voient jamais leurs parents dormir,
en fait, pour eux, dormir
c'est bon pour les malades, les punis,
les vieux et les bébés.
Eh bien, c'est cela qu'il faut changer !
Il faut apprendre à l'enfant l'amour du lit,
l'amour du sommeil
et que c'est voluptueux de s'endormir.***

Pierre Fluchaire, Les secrets du sommeil de votre enfant.

Le besoin d'une politique sur le sommeil chez les enfants s'est fait sentir en réaction à la demande croissante de parents qui exigeaient que la sieste soit abolie dans les services de garde. Or, ce temps de repos est essentiel pour les enfants. Les énoncés contenus dans cette politique visent à sensibiliser les parents aux besoins de leur enfant en matière de sommeil.

Politique approuvée par le Comité administratif du centre de la petite enfance en date du 21 septembre 2010.

1. Une période de repos quotidienne est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âges. Les plus jeunes feront la sieste tandis que les plus vieux s'étendront sur leur matelas pour une période minimum de 45 minutes. Si l'enfant s'endort, on le laissera s'éveiller de lui-même, mais ce temps de sieste ne dépassera pas 15 heures afin de ne pas nuire au sommeil de nuit.
2. Une routine prévisible et stable est installée afin de créer le climat de confiance et de sécurité nécessaire pour que les enfants acceptent ce moment de repos indispensable, en profitent bien et se laissent aller au sommeil. Des mesures sécuritaires et rigoureuses sont adoptées en tout temps lors de la sieste, pendant la préparation, l'installation des enfants, le repos, le lever et le rangement du matériel. Le brossage des dents est obligatoire dans le seul but de s'assurer que l'enfant n'a plus de nourriture dans la bouche qui pourrait l'amener à suffoquer durant son sommeil.

3. Le parent doit apporter une attention particulière aux boutons décoratifs qui se trouvent sur les vêtements, aux objets transitionnels ou aux bijoux portés par l'enfant qui risquent de provoquer l'étouffement durant la sieste.
4. L'éducatrice s'assurera que les enfants ont bien bu et bien mangé. La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmantes et aux démonstrations affectueuses et chaleureuses, qu'il s'agisse de le prendre, de le masser, de le bercer, de lui parler et même de chanter une berceuse, mais pas dans le but de l'endormir.
5. Aucun biberon ne sera utilisé pour endormir le bébé. L'enfant qui désire boire le fera en position assise ou semi-assise avant de s'étendre pour dormir.
6. Le temps de repos ou la sieste débute au plus tôt vers 12 h 30 ou 13 h. Toute source de stimulation sensorielle est éliminée : éclairage, musique, télévision, circulation et déplacement, volume de la voix, y compris celle de l'éducatrice. La pièce est aérée entre la période du dîner et le début de la sieste pour assurer une meilleure qualité de l'air ambiant.
7. Une distance vitale de 60 cm (2 pi) est prévue entre les matelas, mesure qui évite également la propagation des infections. Autant que possible, le même endroit est prévu pour chaque enfant à chaque jour. Faire la sieste dans un endroit spécial, sous une petite tente ou dans un coin favori peut être attribué à chaque enfant à tour de rôle.
8. Les habitudes personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc., pour autant que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants.
9. Les enfants s'endorment en tout temps sur leur matelas. L'éducatrice n'est pas tenue d'endormir les enfants, son rôle étant de favoriser l'autonomie dans le processus d'endormissement et de créer de bonnes habitudes de sommeil. Les enfants qui n'ont pas appris à s'endormir seul l'apprennent.
10. L'éducatrice doit communiquer au parent tous problèmes particuliers qui surviennent durant la sieste de leur enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil ou de repas, pleurs inhabituels, etc., les parents ainsi informés pourront former une équipe avec l'éducatrice afin de comprendre l'enjeu et d'y remédier.

11. Un enfant qui ne se réveille pas de façon spontanée après 2 heures de sieste ne sera pas automatiquement réveillé; on présumera que son besoin de sommeil est plus grand. Si l'enfant prolonge sa sieste au-delà de 3 heures consécutives, il sera réveillé en douceur durant une période de sommeil lent afin de ne pas le brusquer.
12. Le parent qui affirme avoir de la difficulté à coucher son enfant le soir et s'en plaint à l'éducatrice sera adressé à un spécialiste afin de trouver une solution.
13. Aucun médicament sans ordonnance ne sera administré à un enfant pour l'endormir (par exemple Tylenol).

DODO DE JOUR

Âge	Nombre de siestes et durée
0 à 3 mois	<p>4 à 6 périodes de sommeil dans la journée.</p> <ul style="list-style-type: none">• Le bébé NE DOIT PAS demeuré éveillé plus de deux heures à la fois. Durée variable des siestes
4 à 7-8 mois	<p>Une sieste le matin, une en début d'après-midi et une autre en fin d'après-midi.</p> <ul style="list-style-type: none">• AM : 8h30 à 10h30• PM : 12h30 à 15h00• PM : 17h00 à 18h00
9 à 18 mois	<p>Une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi.</p> <ul style="list-style-type: none">• AM : 8h30 à 10h00• PM : 12h30 à 15h00
18 mois à 3-4 ans	<p>Une sieste en début d'après-midi.</p> <ul style="list-style-type: none">• PM : 12h30 à 15h00 <p>Si la sieste est engagée vers 12h30 avec un réveil avant 15 heures, elle ne vient pas nuire au dodo de nuit.</p>
4-5 ans	<p>Une période de repos de 45 minutes.</p> <ul style="list-style-type: none">• PM : entre 13 et 14 heures
