



OBJECTIF REPOS!

Parce que le sommeil de bébé est important... et celui des parents aussi!

Quand je suis devenue maman, je travaillais sur l'émission du matin à la radio depuis longtemps et je ne dormais que très peu d'heures par nuit. Je me sentais donc prête au manque de sommeil qui venait avec la maternité. NOT🤪.. Tsé quand ton bébé dort ENFIN, mais que ton corps est tellement habitué de se réveiller que tu ne fais que tourner dans ton lit en te disant : DORS! Ton bébé va se réveiller bientôt!

Disons que l'arrivée de mes jumeaux ne m'a pas aidé là-dessus. J'ai clairement frôlé la dépression tellement j'ai trouvé ça difficile. Lors de ma lecture sur différentes approches, différentes conversations sur le sujet, j'ai rapidement compris "qu'une bonne mère", ça se lève quand son enfant pleure sous peine de le "scraper" (ou bousiller pour nos amies européennes)! Out ma santé mentale, go on la supermom.. pu super pentoute! Pour m'assurer du bien être de mes enfants, j'ai mis ma santé mentale en péril, mais à qui ça bénéficiait au final? Ai-je été une meilleure maman?

Par chance, sur mon chemin, j'ai croisé Lory, psychologue spécialisée en attachement qui a pu répondre à toutes mes questions. On s'est dit qu'on devait faire quelque chose pour venir en aide aux parents qui, chaque jour, écrivent à propos de leur santé mentale fragile, entre autres à cause de la privation de sommeil.

Il faut dissocier la privation du sommeil au fait d'être "une bonne maman". Bon encore faut-il nuancer un peu tout cela. Quel âge doit avoir bébé? Quelles pratiques puis-je adopter qui soit dans le respect de mon enfant et du mien?

Chaque jour, on lit sur notre groupe de discussion privé des messages de mamans épuisées qui continuent d'accompagner leur enfant de 3 ans dans leur sommeil et se font réveillées plusieurs fois par nuit. Lors d'un de nos épisodes de balado, Lory nous disait que c'était pourtant rare que les enfants soient diagnostiqués avec un trouble du sommeil . Alors comment départager le vrai du faux? Comment prendre des décisions quand toutes les décisions qui circulent se contredisent?

Face à l'éventail d'informations sur le sommeil, il y a un message qui devrait toujours être mis de l'avant.

*Vous n'êtes pas une moins bonne maman,
parce que vous avez besoin de dormir vous
aussi.*

*C'est important que vous trouviez un
aménagement qui aidera tant votre bébé
que vous!*

Jessika

Le sommeil est l'un des besoins des plus fondamentaux au début de la maternité. Planifier et prioriser votre sommeil peut même prévenir ou améliorer considérablement votre santé mentale. En effet, un manque important de sommeil en période postpartum est associé à des symptômes de dépression post-partum et d'anxiété.

Dans cet outil gratuit, nous allons travailler ensemble pour vous aider à construire un plan pour VOTRE sommeil. Parce qu'on vous le rappelle,

Une maman en bonne santé fait un bébé en bonne santé et le sommeil est une des clés de votre santé mentale et votre bien-être physique.



Les effets toxiques d'un manque de sommeil sur l'humain ont largement été démontrés dans les études scientifiques. Par exemple, cela affecte l'habileté à prendre des décisions et la capacité de résilience. Les femmes en période post-partum qui se réveillent fréquemment pour s'occuper de leurs bébés, souffrent d'un cocktail hallucinant qui combine une privation de sommeil aiguë et chronique alors qu'elles sont particulièrement vulnérables aux fluctuations hormonales. Cette situation les expose à un plus grand risque de dépression. Il devient donc clair qu'il est important d'améliorer le sommeil des mamans lorsqu'elles accueillent leur enfant!

La plupart des études qui ont tenté de faire bouger les choses sur le sommeil maternel l'ont fait indirectement : en faisant en sorte que les nourrissons s'endorment plus rapidement, de manière autonome, et en se réveillant moins fréquemment. En d'autres termes, changeons le bébé. Les résultats de cette approche sont mitigés entre autres parce que les interventions comportementales sur le sommeil au cours des six premiers mois de la vie n'améliorent pas les résultats pour les mères ou les nourrissons (Douglas, P. S., & Hill, P. S. (2013). En d'autres mots, les études indiquent qu'avant 6 mois, les bébés résistent de manière plutôt fiable à la modification de leur sommeil.

L'autre approche évidente, plutôt que de changer le bébé, serait d'augmenter directement le sommeil maternel. Mais le simple fait de dire à une mère de dormir est aussi ridicule que de lui dire de voler sur une licorne non? Protéger son sommeil nécessite de remettre en question des facteurs culturels et structurels profonds, tant au sein des familles, des institutions médicales et de la société. Par exemple, une plus grande implication paternelle dans les soins aux nourrissons prédirait une plus grande consolidation du sommeil pour les mères et les nourrissons à 6 mois (Williamson, & Feyer, 2000).

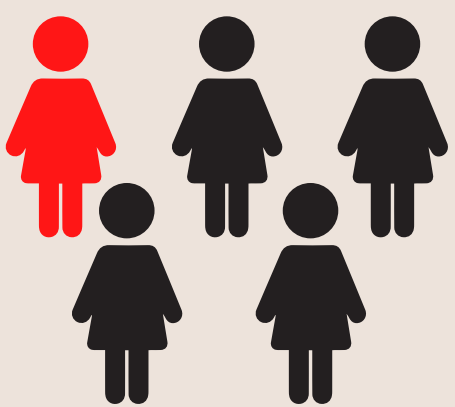
QUELQUES FAITS SUR LE SOMMEIL DES MAMANS



Les mamans ne se réveillent pas uniquement la nuit parce que leur bébé se réveille. Elles peuvent se sentir en état de vigilance AVANT que leur bébé exprime un besoin, elles peuvent avoir du mal à se rendormir après un boire ou avoir d'autres troubles de santé mentale tels qu'un trouble anxieux qui affecte leur sommeil.



Quand un bébé naît, les hommes perdent en moyenne 13 minutes de sommeil par nuit tandis que les femmes en perdent plus d'une heure à chaque nuit.



1 femme sur 5 vit plus de symptômes de dépression postpartum dû à la privation de sommeil.



Certaines études montrent que les bébés allaités se réveillent plus fréquemment la nuit, et se réveillent plus facilement que les bébés nourris au lait commercial. Par conséquent, les mères qui allaitent ont tendance à être plus éveillées la nuit.

ET LES CONSÉQUENCES DU MANQUE....



Irritabilité

Fatigue

Symptômes anxieux

Somnolence le jour

Retrait social

Difficulté de concentration et de mémoire

Diminution de la motivation

Augmentation du risque d'accident

Augmentation du risque de
souffrir d'une maladie mentale
comorbide (ex : dépression)

Les maladies chroniques (ex :
arthrite, douleurs chroniques, etc.)



Et c'est ce qu'on veut vous éviter...

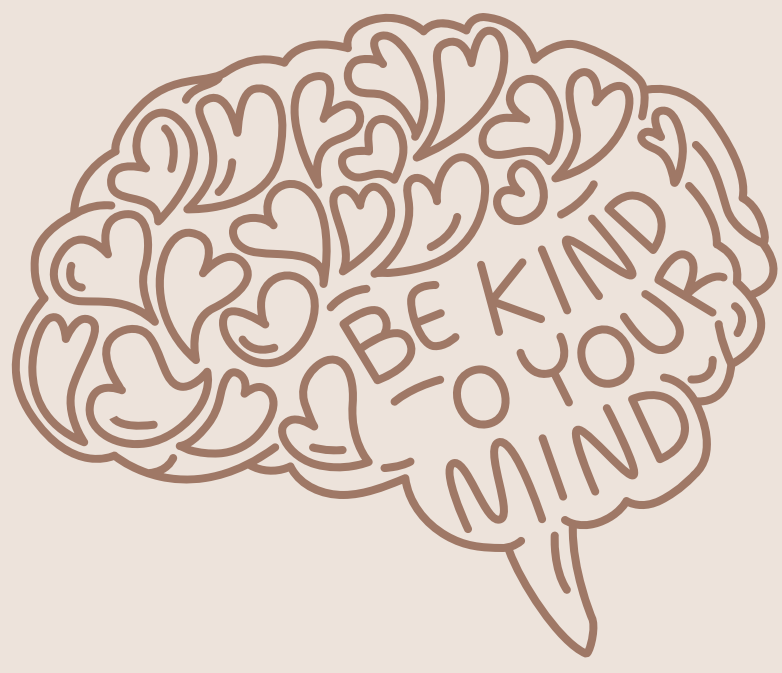
LES ÉTAPES DU PLAN DE REPOS



1. IDENTIFIER VOS FAUSSES CROYANCES

Vos croyances, plus ou moins conscientes, vous mènent parfois à rester dans des déséquilibres face à votre repos. Par exemple:

- ✗ Je dois être la seule personne qui se réveille la nuit
- ✗ Mon/ma partenaire travaille, donc je ne peux pas lui demander de l'aide
- ✗ C'est normal de sacrifier mon sommeil
- ✗ Je dois me débrouiller seule dans le quotidien
- ✗ Les autres ne veulent pas se faire déranger par moi
- ✗ Il n'y a qu'une seule façon de cheminer à travers mon allaitement
- ✗ Si mon bébé ne dort pas bien, ça veut dire que je fais quelque chose de mal
- ✗ C'est égoïste si je pense à mon sommeil
- ✗ Si je demande de l'aide, ça veut dire que je ne suis pas une bonne maman.



2. FAVORISER UN DISCOURS INTERNE AXÉ SUR LA FLEXIBILITÉ

L'ajustement et la flexibilité sont deux atouts importants pour mieux vivre votre maternité... entre autres lorsqu'il est question de sommeil. Faites de la place dans vos réflexions pour un discours comme:

- ♥ C'est important que je planifie mon sommeil ainsi que celui de mon bébé
- ♥ Je me rappelle d'avoir des attentes réalistes à propos du sommeil de mon bébé
- ♥ C'est normal et nécessaire de demander de l'aide quand j'en ai besoin
- ♥ Je donne de la valeur à mes limites quand je vois que je suis de plus en plus épuisée
- ♥ Je peux être flexible par rapport à l'alimentation de mon bébé
- ♥ Le sommeil de mon bébé n'est pas synonyme de mes compétences parentales
- ♥ Je dois me souvenir d'être douce avec moi-même. Je fais du mieux que je peux et c'est déjà beaucoup.
- ♥ Je ne suis pas seule. Je peux mobiliser mon entourage ou des ressources professionnelles pour m'aider avec le sommeil de mon bébé.



3. INVESTIR UNE HYGIÈNE DE VIE ET DE SOMMEIL

Investir une hygiène de vie et de sommeil sont des aspects importants à considérer pour soutenir votre rôle de parent. En effet, ils ont des effets sur votre santé physique et psychologique. Par ailleurs, instaurer une routine de sommeil, pour vous, favorise l'endormissement.



Bougez votre corps pendant la journée quand vous avez de l'énergie



Limitez votre consommation de caféine



Limitez votre consommation d'alcool



Résistez à l'envie de "faire" et priorisez des siestes (même courtes!)



Éteignez les écrans 30 minutes avant de vous coucher



Établissez une routine de sommeil (Se mettre en pyjama, se brosser les dents, etc.)



Créez un endormissement apaisant (Lumière éteinte, exercice de respiration/méditation au besoin, mettre un loup sur les yeux, température, etc.)



Éloignez/Masquez les lumières du moniteur



Limitez de regarder votre téléphone pendant vos réveils si cela affecte votre sommeil.

4. PLANIFIEZ VOS SIESTES/NUITS



Bien sûr, l'évolution du sommeil (et des réveils!) de votre bébé ne sera pas linéaire. Toutefois, certains éléments peuvent faciliter vos moments nocturnes.



Préparez le nécessaire le plus possible (Ex: préparez les biberons ou le nécessaire pour votre allaitement, déposez votre gourde près de vous, etc.)



Restez à l'affût des bruits pour évaluer, avant votre lever, si votre bébé pleure ou si ce sont ses mouvements qui vous ont alerté.



Prévoyez des lumières tamisées/veilleuse pour garder un climat de nuit pendant les changements de couche ou les boires.



Échangez avec votre partenaire sur le rôle de chacun pendant la nuit et les attentes que vous avez.



Utilisez des bouchons pour les moments où une personne de confiance s'occupe de votre bébé pendant que vous dormez.

5. PRIORISEZ VOTRE REPOS

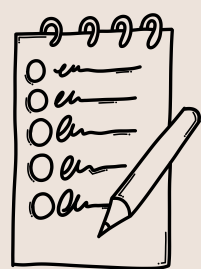
Vous êtes de nouveaux parents...en position vulnérable en raison de la carence de sommeil qui vient avec la naissance d'un bébé! Prioriser votre repos amènera à faire certains choix, qui sont parfois difficiles. Rappelez vous qu'ils sont temporaires.



Refusez ou reportez la visite de l'entourage si elle empiète sur votre repos



Après une nuit difficile, ajustez votre journée à votre niveau d'énergie



Maintenez des attentes réalistes quant à ce que vous souhaitez faire



N'ayez pas peur d'annuler des plans pour prioriser votre sommeil



Réfléchissez à vos besoins en termes de repos pour les partager aux gens qui vous entourent



Si de l'aide vous est offerte d'une personne de confiance, dites oui! C'est parfois inconfortable de l'accepter...mais vous pourrez en voir les bénéfices après.



"J'AI APPRIS DANS UNE FORMATION SUR LE SOMMEIL DES BÉBÉS QUE LAISSER PLEURER BÉBÉ SEUL DANS SON LIT LUI FAIT SECRÉTER UNE TROP GRANDE QUANTITÉ DE CORTISOL. EN PETITE QUANTITÉ LE BÉBÉ VA GÉRER SES PETITES CONTRARIÉTÉS MAIS EN GRANDE QUANTITÉ CELA EMPÊCHE LE BON DÉVELOPPEMENT DE SON CERVEAU."

- COMMENTAIRE D'UN PARENT

Une autre barrière à votre sommeil est toute la désinformation sur le sommeil de votre bébé! Oh que là, des faussetés il y en a beaucoup qui circule entre parents, sur les réseaux sociaux, et même dans les ouvrages "d'experts". Le commentaire de ce parent entre dans le vif du sujet des anxiétés parentales en lien avec le sommeil ... mais est-ce vrai?

Envie de connaître la suite?



RENDEZ-VOUS À WWW.CAVAMAMAN.COM POUR VOUS PROCURER LA SUITE DU
EBOOK OU LA CONFÉRENCE SUR
LE SOMMEIL DU BÉBÉ: UNE HISTOIRE DE DÉSINFORMATION?

VOUS Y RETROUVEREZ DES RÉPONSES *sur le sommeil et...*

- Le cortisol
- L'attachement
- Les techniques de sommeil
- Le cododo
- La santé mentale parentale
- L'influence du rôle des parents
- Les éléments facilitateurs
- L'attitude parentale à favoriser
- Les effets à court et long terme de problèmes de sommeil chez l'enfant et l'adulte
- Les facteurs personnels et environnementaux
- L'effet de la culture
- Etc..

Parce qu'on ne dit pas assez aux parents
qu'un trop grand *déséquilibre* entre vos
besoins et ceux de vos enfants ne rend
service *ni à eux, ni à vous*

Ce qu'elles ont dit...

"Très heureuse de l'avoir écouté. My god que c'est rassurant et déculpabilisant!"

Merci d'exister Ça va maman! C'est un beau cadeau de la vie que Lory et toi vous soyez rencontrées pour accoucher d'un si beau projet porteur et rassembleur. Encore merci!"

Stéphanie

"Merci tellement pour tout ce que vous faites! Ma maternité a changé de couleur grâce à vous"

Marie-Christine

"Je vous ai découvert avec le podcast.. qui a été très salubre pour ma santé mentale des dernières semaines et que je suggère à toutes mes amies mamans !

Et je viens d'écouter votre conférence sur le sommeil... WOW en tant que maman x 3 et médecin de famille faisant beaucoup de suivi pédiatrie, c'est tellement rafraîchissant d'avoir des propos nuancés et appuyés sur la science!!

Je vais parler de vous à mes petites familles!

Joelle



Ça va maman

Rendez-vous au www.cavamaman.com pour prendre connaissance de d'autres contenus gratuits, notre magazine, notre accompagnement Entre mamans, nos conférences et bien plus!

Retrouvez-nous aussi sur

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)

[Spotify](#)

Références

Ce ebook a été rédigé en se basant sur les références suivantes:

Djossa, E. (2022) A sleep plan for mom; Ways to protect maternal sleep in the postpartum period.

Douglas, P. S., & Hill, P. S. (2013). Behavioral sleep interventions in the first six months of life do not improve outcomes for mothers or infants: a systematic review. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 34(7), 497–507.

Leistikow N., Baller E.B., Bradshaw P.J., Riddle J.N., Ross D.A. & Osborne | L.M., Prescribing Sleep: An Overlooked Treatment For Postpartum Depression, *Biological Psychiatry* (2022), doi: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.03.006>.

Williamson A, Feyer A (2000): Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med* 57:649–655.

<https://www.sleepfoundation.org/sleepdeprivation/parents#:~:text=New%20m others%20are%20also%20at,of%20sleep%20decisions%20and%20challenges>.

<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/whats-connection-between-race-and-sleep-disorders>