Schlafcoaching
Patricia Migliosi

MINI-GUIDE · ALLAITEMENT & SOMMEIL

S’endormir au sein

Pourquoi cela fonctionne si bien – et que faire quand cela ne vous convient plus

---

Pour les parents de bébés et de jeunes enfants jusqu’à 2 ans

Patricia Migliosi · Infirmière pédiatrique & coach du sommeil

POUR COMMENCER

Vous ne faites rien de mal

Votre enfant s’endort au sein. Peut-être veut-il s’endormir uniquement ainsi le soir, peut-être aussi plusieurs fois la nuit. Et peut-être avez-vous déjà entendu dire que vous lui aviez « donné une mauvaise habitude ».

J’aimerais d’abord vous dire autre chose : allaiter pour endormir est, pour les bébés et les jeunes enfants, quelque chose de profondément naturel. Ce n’est ni une erreur, ni une mauvaise habitude.

En même temps, il se peut qu’à un moment donné, cela ne vous convienne plus. Parce que vous êtes fatigués, parce qu’une autre personne doit aussi pouvoir coucher votre enfant, ou simplement parce que vous souhaitez un peu plus de liberté. C’est tout à fait légitime, là aussi.

> *À 18 mois, mon fils réclamait encore le sein jusqu’à dix fois par nuit. Je ne connais donc pas ces nuits uniquement par mon travail de conseil.*

Dans ce guide, vous découvrirez brièvement pourquoi allaitement et endormissement vont si bien ensemble. Vous trouverez ensuite des étapes concrètes et douces, si vous souhaitez changer quelque chose – à votre rythme.

Patricia

EN BREF

La nature fait bien les choses

Pourquoi allaitement et endormissement vont si bien ensemble :

La succion apaise	La succion rythmée aide le système nerveux à se calmer. C’est vrai pour les nouveau-nés comme pour les jeunes enfants.
Les hormones endorment	Pendant l’allaitement sont libérées notamment l’ocytocine et la prolactine. Elles détendent votre enfant – et aident aussi la personne qui allaite à se rendormir plus facilement.
Le lait de nuit est différent	Le lait maternel du soir et de la nuit contient davantage de substances favorisant le sommeil, comme la mélatonine.
La proximité rassure	Le contact corporel, la chaleur et votre odeur montrent à votre enfant : je ne suis pas seul. C’est seulement alors qu’il peut lâcher prise.
Les réveils fréquents sont normaux	Le lait maternel se digère vite, et de courts éveils entre les cycles de sommeil font partie du sommeil du bébé. L’allaitement protège aussi : il est associé à un risque plus faible de mort inattendue du nourrisson.

Allaiter pour endormir n’est donc pas une habitude que vous auriez créée « par erreur », mais une aide à l’endormissement très efficace.

MYTHE & RÉALITÉ

Ce que vous avez peut-être déjà entendu

MYTHE	RÉALITÉ
« Allaiter pour endormir est une mauvaise habitude. »	S’endormir au sein est inscrit dans la biologie et répandu dans le monde entier. Votre enfant utilise l’aide à l’endormissement qui fonctionne le mieux.
MYTHE	RÉALITÉ
« Les enfants allaités dorment moins bien. »	Les enfants allaités se réveillent souvent plus fréquemment. C’est normal et ce n’est pas le signe que quelque chose ne va pas.
MYTHE	RÉALITÉ
« À partir d’un certain âge, un enfant n’a plus besoin de lait la nuit. »	Il n’y a pas d’âge fixe. La nuit, il ne s’agit pas seulement de faim, mais aussi de proximité, de réconfort et de régulation.
MYTHE	RÉALITÉ
« Si vous ne changez rien maintenant, votre enfant ne s’endormira jamais seul. »	Avec le développement, les enfants apprennent peu à peu à se réguler eux-mêmes. Vous pouvez changer quelque chose si vous le souhaitez – pas parce que vous y êtes obligés.

AUTO-ÉVALUATION

Est-ce que cela vous convient en ce moment ?

Il n’y a ici ni bonne ni mauvaise réponse. Ces questions vous aident simplement à faire le point honnêtement. Prenez un moment au calme, peut-être à deux.

- ☐ Comment est-ce que je vis les nuits physiquement ? Est-ce que mon sommeil me suffit encore ?
- ☐ Ai-je l’impression d’être la seule à pouvoir endormir mon enfant – et est-ce que cela me pèse ?
- ☐ Souhaitons-nous qu’une autre personne puisse aussi coucher notre enfant ?
- ☐ Un changement approche-t-il, par exemple la reprise du travail ou un mode de garde ?
- ☐ Est-ce que j’apprécie encore les tétées du soir, ou sont-elles devenues surtout une obligation ?

Si tout vous convient, vous pouvez tout simplement continuer ainsi. Si vous sentez que quelque chose doit changer, vous trouverez dans les pages suivantes de petites étapes à votre rythme.

En pratique

Une étape après l’autre

Dans les pages suivantes, vous trouverez des étapes intermédiaires douces. Vous n’êtes pas obligés de toutes les essayer. Prenez ce qui vous correspond – en gardant en tête ces quatre principes :

1 Ne changer qu’une seule chose

Essayez une étape et laissez-lui environ 1 à 2 semaines avant d’ajouter la suivante.

2 Commencer le soir, pas la nuit

Le soir, votre enfant est plus réceptif, et vous avez plus de patience qu’à trois heures du matin.

3 Faire une pause est permis

En cas de maladie, de poussée dentaire, d’étape de développement ou de grand changement, vous pouvez à tout moment revenir en arrière.

4 Les émotions ont leur place

Si votre enfant proteste ou pleure, vous restez auprès de lui, vous le consolez et le prenez dans vos bras. Si c’est trop, vous l’allaitez et vous réessayez un autre jour.

LE SOIR

La tétée n’a pas besoin d’être la dernière étape

Souvent, la tétée est la toute dernière chose avant l’endormissement. Vous pouvez progressivement la placer un peu plus tôt dans le rituel du soir. Commencez avec seulement quelques minutes d’écart.

Par exemple : Tétée → Change & pyjama → Livre ou chanson → Au lit

Ainsi, la tétée reste un moment chaleureux et fixe de la soirée, mais votre enfant découvre qu’ensuite vient encore quelque chose de familier.

Proposer autre chose en plus du sein

Vous n’enlevez rien à votre enfant, vous ajoutez quelque chose. Introduisez la nouveauté d’abord *pendant* la tétée, pour qu’elle soit associée au calme et à la proximité. Par exemple :

- une chanson précise ou un fredonnement
- une main posée sur le dos ou le ventre
- une phrase toujours identique : « C’est l’heure de dormir, je suis là. »
- un léger bercement ou des caresses
- à partir d’environ 1 an : un doudou ou un lange qui a votre odeur

Avec le temps, cette deuxième aide à l’endormissement peut reprendre une partie du rôle que seul le sein jouait jusque-là.

Sécurité : Pendant la première année, pas de peluches, d’oreillers ni de tissus libres dans le lit de bébé.

JUSTE AVANT L’ENDORMISSEMENT

Somnolent plutôt que profondément endormi

D’après mon expérience d’infirmière pédiatrique, cette étape aide beaucoup de familles :

1. Observez le moment où la succion devient plus lente et plus légère. Votre enfant ne boit alors presque plus, il tétouille.
2. Détachez-le doucement à ce moment-là, par exemple avec le petit doigt au coin de sa bouche. Posez ensuite une main sur sa poitrine ou fredonnez votre chanson.
3. Si votre enfant cherche encore le sein et pleure, il peut reprendre la tétée. Attendez alors un moment et réessayez.
4. Au début, cela ne marchera peut-être qu’une fois sur dix. C’est normal et tout à fait acceptable.

Pour le poser au lit

Posez d’abord les fesses et les pieds, puis le haut du corps. Laissez votre main encore un instant et retirez-la lentement. Certains enfants se calment mieux si vous restez encore un moment à côté d’eux.

> *Il ne s’agit pas que votre enfant ne s’endorme plus jamais au sein – mais qu’il découvre une deuxième possibilité.*

LA NUIT

Ce que vous pouvez essayer la nuit

Écouter un instant	Chaque bruit ne signifie pas un réveil. Parfois, un enfant se rendort seul après quelques secondes. Ce n’est pas le laisser pleurer, mais simplement prendre le temps d’écouter.
D’abord la deuxième aide	Proposez la main, le fredonnement ou votre phrase. Si cela ne suffit pas, vous allaitez. Il ne s’agit pas de devoir gagner.
Se faciliter les nuits	Un lit cododo ou un couchage proche de vous évite les allers-retours. Veillez toujours à un environnement de sommeil sûr.

À PARTIR D’ENVIRON 12 MOIS

Avec les jeunes enfants, les mots aident

- Expliquez en phrases simples ce qui va se passer : « On fait une petite tétée, puis je te chante une chanson. »
- Un petit livre d’images ou une histoire sur sa propre routine du coucher peut aider.
- Nommer les émotions : « Tu es triste qu’on arrête. Je suis là. »

Si vous souhaitez changer complètement les nuits ou sevrer la nuit, c’est un sujet à part entière. Je vous accompagne volontiers personnellement.

QUAND UNE AUTRE PERSONNE COUCHE L’ENFANT

Papa ou mamie en sont capables aussi – autrement

Beaucoup de parents pensent que seule la personne qui allaite peut endormir un enfant allaité. Souvent, cela fonctionne même plus facilement avec une autre personne de référence, justement parce que le sein n’est pas « dans la pièce ».

Un rituel à soi

L’autre personne n’a pas besoin de faire pareil. Porter, fredonner, une histoire à elle – tout peut être différent.

S’entraîner quand tout le monde est détendu

Par exemple pour la sieste du week-end ou lors d’une soirée calme.

La personne qui allaite sort un moment

Si votre enfant vous entend ou sent votre odeur, il vous réclamera souvent.

Les débuts hésitants sont normaux

Les premières soirées dureront peut-être plus longtemps, et il y aura des larmes. L’important est que votre enfant soit consolé et tenu dans les bras.

> *Ce n’est pas une compétition : si un soir cela ne marche pas du tout, vous pouvez allaiter. Demain sera un nouvel essai.*

ET VOUS, LES PARENTS ?

Votre fatigue compte aussi

Beaucoup de parents qui allaitent tiennent très longtemps, parce qu’ils ont le sentiment que c’est ainsi que cela doit être. Mais la fatigue n’est pas un échec personnel. C’est une charge bien réelle.

Répartir les tâches	L’autre personne peut par exemple prendre le relais tôt le matin, pour que la personne qui allaite dorme encore une heure d’affilée.
Dormir en journée	Si c’est possible – plutôt que de remplir ce temps avec le ménage.
Accepter de l’aide	Grands-parents, amies, voisins : même une heure de relais fait une différence.
Se parler honnêtement	De quoi avez-vous besoin en ce moment, en tant que couple, pour que les nuits restent supportables ?

Vous avez le droit de souhaiter un changement sans culpabiliser. Un enfant a besoin de parents qui vont suffisamment bien.

BON À SAVOIR

Quand il pourrait y avoir autre chose

Parfois, des tétées fréquentes ou longues ne sont pas seulement une question de sommeil. Même si votre enfant prend bien du poids, il vaut la peine d’en parler à votre pédiatre, à votre sage-femme ou à une consultante en lactation si vous remarquez ceci :

- les tétées sont presque toujours particulièrement longues
- votre enfant semble rarement vraiment rassasié ou détendu après la tétée
- des bruits de clic ou de claquement pendant la tétée, du lait qui coule au coin de la bouche
- votre enfant lâche souvent le sein ou avale beaucoup d’air
- l’allaitement est douloureux pour vous ou vos mamelons sont abîmés

Derrière ces signes peut se cacher par exemple un **frein de langue restrictif** ou une difficulté de mise au sein. Cela se vérifie bien – et souvent, l’endormissement devient ensuite plus facile aussi.

Consultez toujours votre pédiatre si votre enfant …

prend trop peu de poids, a nettement peu de couches mouillées, semble malade, ronfle fortement la nuit ou fait des pauses respiratoires.

En tant que coach du sommeil, je m’occupe du sommeil. S’il y a autre chose derrière, il est important pour moi que vous trouviez le bon professionnel.



À PROPOS DE MOI

Je suis Patricia

Infirmière pédiatrique, coach du sommeil et maman de deux enfants

J’accompagne les familles avec bébés et enfants vers des nuits plus sereines – sans entraînement au sommeil, mais avec un plan étape par étape adapté à votre famille.

Les conseils généraux sur le sommeil ne fonctionnent souvent pas, car chaque enfant et chaque famille vit une situation différente. C’est pourquoi mon accompagnement commence par la compréhension, et non par une méthode toute faite. Je travaille en allemand, en luxembourgeois, en français et en anglais.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Entretien découverte gratuit

Nous regardons ensemble votre situation et réfléchissons sereinement à savoir si un accompagnement vous correspond.

www.schlafcoaching-patriciamigliosi.com
info@schlafcoaching-patriciamigliosi.com
Instagram: @schlafcoaching_patricia

SOURCES

AAP Policy Statement „Sleep-Related Infant Deaths“, Pediatrics 2022 · AWMF-Leitlinie 063-002 (prévention de la mort inattendue du nourrisson) · James McKenna, Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory, University of Notre Dame · Cohen Engler et al. (2012), European Journal of Pediatrics · Herbert Renz-Polster, kinder-verstehen.de · Initiativ Liewensufank, Luxembourg

Ce guide ne remplace pas l’avis d’un médecin ou d’une sage-femme.