



# Sommeil et allaitement: exemples pratiques

Noémie Grivet



# Présentation et parcours professionnel

- Infirmière
- Monitrice de portage et de massage de l'enfant
- Consultante en lactation
  - Spécialisation dans les freins restrictifs buccaux et allaitement (Caroline de Ville)
- Consultante en sommeil de l'enfant:
  - 1001 dodos
  - Prosom (Lyon)
  - Fée de beaux rêves (Paris)
- Création d'un centre dédié à la famille : UniVers Famille
  - Inter et pluridisciplinarité sous un même toit



# Ma pratique

- Avant la première consultation 7 à 10 jours d'agenda du sommeil
- Première consultation minimum 1h30 de rencontre
- Idéalement, présence des deux parents et de l'enfant
- Anamnèse complète
- Objectifs des parents clairs
- Mise en place pratique





Valeurs familiales



Environnement

Culture des parents

Pathologie ou  
problématique  
en lien avec la  
santé

Etat émotionnel  
et  
développement  
de l'enfant

Société



# Allaitement et sommeil

- Allaitement = problématiques de sommeil augmentées?
- Devons-nous sevrer les tétées nocturnes à 6 mois et/ou 6kg?
- Avantages de la tétée nocturne également après les 6 mois?
- L'endormissement au sein: est-ce réellement un problème?
- Est-ce qu'un sevrage total ou nocturne va résoudre les problématiques de sommeil et de réveils la nuit?
- Qu'en est-il du sevrage nocturne?



# Ma méthode

- Bienveillance et empathie
- Informations éclairées sur la construction du sommeil
- Identifier clairement les besoins de chacun et fixer des objectifs clairs
- Partir du besoin de la famille et co-construire un projet de soin
  - Les parents doivent être partie prenante (exemple: 5 jours de crèche)
- Valoriser la famille!

→ INVESTISSEMENT pour le développement de l'enfant

- Ce que je pense des différentes méthodes de type Ferber (5-10-15)



Merci