



## FORMATION COURTE : LE SOMMEIL DE 0 A 2 ANS

Code CPF :  
Code RNCP :

### ECOLE DE MAIEUTIQUE

#### DUREE

3 jours

#### DATE(S)

22, 23, 24 novembre 2021

#### HORAIRES

10h-18h30.

#### LIEU

VISIOCONFERENCE

#### COUT/TARIF

500 € Net de taxe  
Établissement non soumis à la TVA.

#### ORGANISATION

6 à 19 pers. Maximum

#### SUIVI ET EVALUATION I

#### SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de présence

#### PRE-REQUIS ET MODALITES D'ENTREE EN FORMATION

Sages-femmes, auxiliaires de puéricultures, infirmières, puéricultrices, professionnels intervenant en périnatalité

#### Le sommeil du tout petit (0-2ans) et son accompagnement parental.

- Que peuvent apporter les professionnels de la santé et de la petite enfance ?
- Comment outiller les (futurs) parents ?
- Comment conduire un entretien sommeil ?

#### Pourquoi suivre une formation sur le sommeil et sur l'entretien-sommeil ?

- Parce que tous les parents posent tôt ou tard des questions sur le sommeil de leur enfant.
- Parce que des recettes contradictoires circulent sans tenir compte des spécificités de chaque enfant, de chaque famille, ni de l'âge de l'enfant, ni des problèmes éventuellement rencontrés.
- Parce qu'il est important de s'outiller avec des bases solides physiologiques ; rôle du sommeil, évolution, et avec une démarche de soin qui permette de mener un entretien avec les parents. Ainsi chaque famille trouve sa façon de soutenir leur(s) enfant(s) dans la mise en place progressive de ses/leurs rythmes et de son/leur sommeil.

#### OBJECTIFS

Apporter des connaissances sur le sommeil (physiologie, rôle, évolution)  
Déterminer des contenus pertinents pour les futurs parents en préparation prénatale  
Explorer une démarche de soin qui permette d'accompagner les familles, de sorte à ce que chacune d'entre elles trouve la meilleure façon pour elle de soutenir leur(s) enfant(s) dans la mise en place progressive de ses/leurs rythmes et de son/leur sommeil.

#### PUBLIC

Sages-femmes, auxiliaires de puéricultures, infirmières, puéricultrices, éducatrices de jeunes enfants.

#### Moyens et Méthodes Pédagogiques

Cours magistraux, présentation power point, photos, support numérique  
Des travaux préparatoires seront donnés à faire avant la formation.

**Programme :** cf page 2

#### Les + de la formation

- Formation d'Ingrid Bayot, sage-femme, formatrice en périnatalité et en allaitement dans différents pays de la francophonie, détentrice du DIULHAM, auteure de nombreux articles sur le site Co-Naitre et des livres "le 4e trimestre de grossesse" (ÉRÈS, 2018), "Parents futés, bébé ravi" (2014, version numérique). Son approche se veut globale, humaniste, et respectueuse de chaque personne, de son cheminement, de ses choix.

#### Responsable de la formation

Formation assurée par Ingrid Bayot, sage-femme chargée de cours pour la pratique des sages-femmes à l'Université du Québec- Co-conceptrice du programme allaitement maternel au CHU de Sherbrooke.  
ibayot@abacom.com  
www.ingridbayot.com

#### Renseignements et inscriptions

Eu3m-fc@univ-amu.fr

**Téléphone :** 04 91 69 88 98

**Taux de satisfaction :** 100%

**Taux de réussite :** 100 %

**Taux d'insertion :** non concerné

Le devis est établi par la Formation Continue. La contractualisation sera formalisée par un contrat ou une convention Mobilisation si nécessaire d'outils et de réseaux pour orienter, accompagner et former les publics en situation de handicap



## OBJECTIFS SPECIFIQUES

Après cette formation, la personne participante devrait être en mesure de :

- Nommer quelques habitudes de sommeil à travers le monde
- Citer quelques défis conjugaux et parentaux en lien avec le parentage de nuit et l'accompagnement du sommeil d l'enfant au cours de sa première année
- Nommer au moins trois facteurs qui favorisent la disponibilité parentale
- Décrire les caractéristiques et les rôles du sommeil chez l'adulte et l'effet de l'hormone prolactine sur le sommeil des mères allaitantes.
- Nommer les étapes de la maturation fœtale et les conséquences d'une naissance prématurée ou pré terme sur les états de vigilance du nouveau-né, nourrisson.
- Reconnaître les caractéristiques des différents types de sommeil du nouveau-né et leur évolution au cours de la première année
- En déduire les attentes réalistes envers un nouveau-né, nourrisson, jeune enfant quant à sa capacité à « faire ses nuits »
- Décrire et situer dans le temps au moins trois périodes de la vie postnatale où le sommeil est particulièrement fragile, et les endormissements, mouvementés
- Citer quelques facteurs environnementaux ou circonstanciels qui influencent ou perturbent l'endormissement et le sommeil du nourrisson
- Comprendre les différentes fonctions des pleurs à la lumière de la théorie de l'attachement
- Discerner les préjugés culturels et les différentes représentations des pleurs des nouveau-nés, nourrissons, jeunes enfants , notamment ceux liés à l'endormissement
- Distinguer les bébés « aux besoins intenses » des bébés dits « irritables » et citer au moins cinq caractéristiques de ces derniers
- Citer au moins cinq mesures de prévention de la mort inattendue du nourrisson
- Expliquer aux parents comment marquer le jour et la nuit et comment préparer leur nourrisson à la nuit
- Citer quelques rituels du coucher et quelques rituels d'endormissement, différencier les rituels interactifs des rituels autonomes
- Différencier les attitudes d'accompagnement des mesures de conditionnement
- Nommer les 6 axes de la démarche d'intervention de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour Santé ; <http://www.inpes.sante.fr>)
- Savoir comment les utiliser dans la démarche d'accompagnement parental en lien avec les difficultés du sommeil du nourrisson
- Savoir repérer les problèmes de sommeil qui participent à une problématique de santé et travailler en réseau



## PROGRAMME

### Les adultes

1. Généralités et ethnologie du sommeil humain
2. Les besoins de nouveaux parents au cours du « quatrième trimestre » et au-delà
3. Le sommeil des adultes ; les capacités du cerveau : relaxation et récupération rapide
4. L'influence de l'allaitement sur le sommeil maternel : coadaptations et facilitations

### Les bébés

5. Les rythmes neurologiques du fœtus ; les conséquences d'une naissance avant terme sur les états de vigilance et de sommeil
6. Les rythmes et le sommeil du tout petit et son évolution ; l'arrimage avec les rythmes alimentaires ; qu'est ce qui fait se réveiller un bébé ?
7. Les périodes où le sommeil est plus fragile ; les pleurs.

### Les adultes avec leur bébé

8. L'immaturation du bébé et attachement
9. La synergie entre parentage et éducation
10. Les tétées de nuits : les variables de la perception parentale
11. Les lieux du sommeil et la sécurité du bébé : quelles évidences pour quels conseils ?
12. Les rituels du coucher ou d'endormissement
13. Les perturbateurs du sommeil ; les bébés dit « aux besoins intenses » ou dits « irritables »

### L'accompagnement professionnel avec la famille

14. Les trois types de demandes
15. Attentes sociétales, recettes magiques et conditionnement
16. Les différents contextes de l'entretien sommeil
17. Créer du partenariat plutôt que du conseil : la démarche de soins, l'approche systémique
18. L'écoute : accueillir et créer l'espace d'empathie
19. L'évaluation d'une situation familiale
20. La dynamique de l'entretien + illustrations cliniques