

LE SOMMEIL DE 0 A 2 ANS

Code CPF :

ECOLE DE MAIEUTIQUE



Faculté des sciences
médicales et paramédicales
Aix-Marseille Université



Unité Mixte de
Formation Continue
en Santé
Aix-Marseille Université

DUREE : 2 JOURS**DATES : 24/02/20 ET 25/02/20****HORAIRES : 9H-17H****LIEU :**

Aix-Marseille Université
Campus Timone

COUT/TARIF : 350 EUROS

Par chèque à l'ordre de
Agent Comptable AMU

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 bébé/bambin

→ Parce que des recettes contradictoires circulent sans tenir compte des spécificités de chaque bébé, de chaque famille, ni de l'âge du bébé, 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 généraux :

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 concerné/Pré requis :

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

Organisation/Nombre de participants : 20 participants

Supports pédagogiques : power point, photos, support numérique

Technique et encadrement pédagogiques : Cours magistraux

Validation : attestation de présence.

Objectifs spécifiques et contenu du programme : cf page 2-3

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- Auteure du livre : « Le quatrième trimestre » et de nombreux articles sur le site Co-Naître. 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 : non renseigné

Taux de réussite : non concerné

Taux d'insertion : non concerné

Le devis est établi par la Formation Continue. La contractualisation sera formalisée par un contrat ou une convention

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 du bébé 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 bébé
- 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 bébé 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, mouvements
- 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 bébés, 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'immatunité 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 par quels conseils ?
12. Les rituels du coucher ou d'endormissement
13. Les perturbateurs du sommeil ; les bébés dit « aux besoins intenses » ou dits « irritables » ; repérer les problèmes de sommeil qui participent à une problématique de santé et travailler en réseau

L'accompagnement professionnel avec la famille

14. L'écoute et l'accompagnement professionnels ; la démarche d'accompagnement en 6 axes de l'INPES*, appliquée à l'entretien autour du sommeil, cas concrets et discussion

* inspiré du document réalisé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, France) disponible sur le site <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1310.pdf>