



LE SOMMEIL DU NOURRISSON (0-2 ANS)

AVEC INGRID BAYOT

Pourquoi suivre une formation sur le sommeil du tout petit et sur l'entretien-sommeil avec les parents ?

- 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 facteurs de perturbation du sommeil.
- Parce qu'il est important de s'outiller avec des bases solides –physiologie, 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 DU COURS / CONTENU

Les adultes

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

Les bébés

- Les rythmes neurologiques du fœtus ; les conséquences d'une naissance avant terme sur lesétats de vigilance et de sommeil
- Les rythmes et le sommeil du tout petit et son évolution ; l'arrimage avec les rythmesalimentaires ; qu'est ce qui fait se réveiller un bébé ?
- Les périodes où le sommeil est plus fragile ; les pleurs et leurs différentes fonctions.



LE SOMMEIL DU NOURRISSON (0-2 ANS)

AVEC INGRID BAYOT

OBJECTIFS DU COURS / CONTENU

Les adultes avec leur bébé

- L'immaturation du bébé et attachement
- La synergie entre parentage et éducation, l'assurance parentale et la fonction « gardien dusommeil »
- Les tétées de nuits : les variables de la perception parentale
- Les lieux du sommeil et la sécurité du bébé : quelles évidences pour quels conseils ?
- Les rituels du coucher ou d'endormissement
- Les perturbateurs du sommeil ; les bébés dits « aux besoins intenses » ou dits « irritables »

L'accompagnement professionnel avec la famille

- Les trois types de demandes de demandes parentales, entre inquiétude, colère ou désespoir
- Attentes sociétales, recettes magiques et conditionnement
- Les différents contextes de l'entretien sommeil
- Créer du partenariat plutôt que du conseil : la démarche de soins, l'approche systémique
- L'écoute : accueillir et créer l'espace d'empathie
- L'évaluation d'une situation familiale dans sa globalité
- La dynamique de l'entretien + illustrations cliniques



LE SOMMEIL DU NOURRISSON (0-2 ANS)

AVEC INGRID BAYOT

Formule : Virtuelle	Durée : 3 jours
Nombre d'heures créditées : 21h ou 100h en passant l'évaluation	Horaire : 9-17h
Évaluations : Aucune obligatoire	
Matériel : Cahier de cours	
Pré-requis : Lectures préalables (envoyées par l'enseignante 1 semaine avant le début de la formation)	
À qui s'adresse la formation : Accompagnantes, intervenantes en périnatalité, professionnelles de la santé et de la petite enfance	
Cursus : Ce cours fait partie des formations complémentaires au choix	



À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE

Ingrid Bayot est infirmière et sage-femme de formation belge. En 2003, elle complète un diplôme universitaire en Lactation Humaine et Allaitement (DULHAM) à la Faculté de Médecine de Grenoble. Aussi formée en communication et en psychologie, elle assure depuis 1991, des formations en périnatalité et allaitement, en Europe et au Québec où elle réside depuis 1996. De plus, Ingrid Bayot A ÉTÉ chargée de cours à l'UQTR dans le Baccalauréat en Pratique Sage-femme au Québec DE 2001 À 2021. Elle est l'auteure de nombreux articles et livres dont « Parents futés, bébé ravi » (Éd. Robert Jauze) et « Le quatrième trimestre de la grossesse » (Éd. ÉRÈS).