

Le sevrage de nuit

Voici un rappel pratique de la marche à suivre pour sevrer un bébé la nuit. Pour des précisions complémentaires, je vous suggère l'article suivant : <http://www.lactissima.com/a-tire-d-ailles/sevrage-de-nuit/>.

- Attendre que votre bébé ait au moins 7-8 mois et vérifier qu'un souci de santé ne le réveille pas.
- Attendre d'être sûre de vous et sans ambiguïté dans votre décision.
- Expliquer à votre enfant, pendant la journée, que désormais la nuit on ne tète plus.
- Le soir venu, lui réexpliquer brièvement et lui donner à téter comme d'habitude mais ne pas le laisser s'endormir au sein et lui apprendre à s'endormir autrement.
- La nuit, lorsque votre bébé se réveille, aller le voir et lui expliquer que c'est la nuit et qu'on ne tète plus, qu'il pourra téter au matin et l'accompagner pour se rendormir.
- Votre enfant risque fort de ne pas être d'accord et de vous le dire haut et fort. C'est tout à fait normal et il a le droit de dire qu'il n'est pas content. Il a besoin que vous entendiez que c'est difficile pour lui et qu'il a besoin d'aide pour passer ce cap.
- Il est alors très important de ne pas céder pour la tétée sinon, la seule chose que votre enfant apprend c'est qu'il suffit de pleurer pour que vous acceptiez qu'il tète.
- Par contre vous pouvez lui dire : "Je sais que tu as faim, c'est normal et tu ne risques rien à dormir en ayant faim, tout va bien, nous sommes là pour toi". Et bien sûr, vous êtes réellement là pour lui !

Bon sevrage en douceur !