


Hôpital de Montréal  
pour enfants

Centre universitaire  
de santé McGill



Montreal Children's  
Hospital

McGill University  
Health Centre



# Comment aider votre tout-petit à dormir dans un lit d'hôpital à barreaux pour enfant

Votre enfant va dormir à l'hôpital pendant le traitement. Pour leur sécurité, les enfants âgés de 3 ans ou moins doivent dormir dans un lit d'hôpital à barreaux pour enfant. Il peut être plus difficile pour eux de s'endormir dans leur lit d'hôpital que chez eux.

## ***Le saviez-vous?***

- ★ Les traitements peuvent perturber le sommeil de votre enfant, tout comme les changements dans la routine.

## Que pouvez-vous faire ?

- ★ Commencez tôt dans le processus de traitement.
- ★ Créez une nouvelle routine pour aider votre enfant à s'adapter à son nouvel environnement. Maintenez des limites autour du sommeil.
- ★ Essayez de garder la même routine qu'à la maison. Établissez une routine à l'heure du coucher, mais aussi dans la journée (routine de l'hôpital).
- ★ Encouragez votre enfant à jouer dans son lit pendant une partie de la journée. Cela l'aidera à s'y habituer et à s'y sentir plus en sécurité.
- ★ Votre enfant pourrait pleurer beaucoup à l'heure du coucher. Il libère les émotions qu'il a ressenties dans la journée. Dites à votre enfant que c'est normal d'avoir ces émotions. Vous pouvez lui dire des choses comme « *Je sais que c'est difficile, mais je suis là pour toi* » ou « *Je t'aime. Ici, tu peux dormir en toute sécurité.* »
- ★ Donnez à votre enfant un vêtement de papa ou maman avec lequel il pourra dormir. Si vous allaitez encore, vous pouvez mettre un peu de lait maternel dessus.
- ★ Essayez de rendre la chambre d'hôpital aussi confortable que possible pour le sommeil. (Par exemple, mettez une veilleuse si votre enfant a l'habitude d'en avoir une, une musique douce, un bruit blanc, un jouet ou une couverture pour le lit).
- ★ N'oubliez pas qu'il s'agit d'un processus.



© 03 mars 2022, Centre universitaire de santé McGill

Guide adapté de Berk, L. (1999). Développement de l'enfant. Éditions Prentice Hall, division universitaire. Développé par Anna Paliotti, éducatrice en milieu pédiatrique, services éducatifs en milieu pédiatrique, division d'hématologie-oncologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants.