

Comment favoriser un meilleur sommeil

Une fiche de conseils pour les parents de la communauté de l'autisme et/ou de la déficience intellectuelle

Faire

- 01  Utilisez des stores ou des rideaux occultants
- 02  Maintenez la température de la chambre entre 18 et 21 degrés Celsius.
- 03  Essayez une machine à bruit blanc ou un ventilateur.
- 04  Encourager 20 minutes d'activité physique plus tôt dans la journée (ex. marche, vélo)
- 05  Se brosser les dents une demi-heure après le dîner plutôt que juste avant le coucher si l'hygiène dentaire pose problème.

Ne pas faire

-  Avoir des lumières vives dans la chambre
-  Autorisez les écrans à moins d'une heure du coucher.
-  Gardez les jouets ou les appareils électroniques distrayants dans la pièce.
-  Prenez des repas copieux ou des boissons sucrées avant de vous coucher, car ils peuvent provoquer un sommeil agité
-  Rendre la décoration de la chambre trop excitante ou stimulante

Profitez d'un moment de détente juste avant de vous coucher

Pensez à inclure les techniques de relaxation suivantes dans la routine du coucher de votre enfant :

- 1 Si votre enfant aime les câlins, essayez de lui frotter doucement le dos ou de le faire courir vos doigts à travers leurs cheveux.
- 2 Relaxation musculaire progressive : Demandez à votre enfant de "contracter tous les muscles de ses pieds" pendant 10 secondes, puis de se détendre. Continuez à faire de même en remontant le long du corps
- 3 Étirements doux au lit : Encouragez votre enfant à essayer des poses de yoga douces au lit.
- 4 Si votre enfant est intéressé, essayez de lire une méditation guidée pour dormir à haute voix ou écoutez ensemble une application de méditation du sommeil

Options médicales:

Si votre enfant reçoit des médicaments sur ordonnance, consultez son médecin ou son pharmacien pour déterminer le moment optimal pour donner le médicament afin de prévenir les problèmes de sommeil.

Consultez leur médecin pour voir si votre enfant devrait essayer la mélatonine et quand dans la journée, il serait préférable de le lui donner.

Si votre enfant ronfle régulièrement fort ou s'il a l'air de s'étouffer, demandez à son médecin d'être référé pour une évaluation de l'apnée du sommeil.

