

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SOLIDARITÉ

Direction Enfance Famille

Sur place ou par correspondance

Département de l'Ain

13 avenue de la Victoire BP 50415

01012 Bourg-en-Bresse Cedex

En ligne

Ain j'écoute ? Posez votre question

Sites :

www.pmi.ain.fr

sommeilenfant.org



*Numéro gratuit

Mail : pmi@ain.fr

Action financée jusqu'à fin 2024



INSOMNIE DE L'ENFANT

Apprenez à votre enfant
à bien dormir et à aller
au lit calmement

www.pmi.ain.fr



©GeddyImage

AIN⁰¹
Le Département

QUATRE ÉTAPES pour que votre enfant retrouve le sommeil



1

PARLER des problèmes de sommeil de votre enfant

Programmez un rendez-vous téléphonique sur sommeilenfant.org

Remplissez des questionnaires et tenez un agenda du sommeil en ligne pendant au moins 10 jours (indispensables pour le diagnostic)

Analysez le sommeil de votre enfant avec notre équipe bénévole au téléphone

- 1 entretien téléphonique
- Durée ≈ 30 min
- Équipe bénévole DORMIUM de l'association PROSOM

Gratuit pour tous, sous réserve de remplir les questionnaires et l'agenda du sommeil

2

BILAN COMPLET du sommeil

Consultez par visioconférence un spécialiste du sommeil de votre enfant qui fera un bilan complet.

Proposition de parcours de soin adapté

- 1 séance = 1 h 30
- Consultation par visioconférence
- Présence de l'enfant et des deux parents recommandée

Gratuit pour les familles orientées par les professionnels de PMI du Département de l'Ain

3

TRAITER LA PATHOLOGIE du sommeil

Apprenez, comprenez et appliquez des méthodes douces et naturelles pour aider votre enfant à faire ses nuits.

Les méthodes proposées seront adaptées en fonction de l'âge ainsi que des besoins de votre enfant et suivent les recommandations internationales.

- 1 séance = 2 h
- Consultation par visioconférence

Gratuit pour les familles orientées par les professionnels de PMI du Département de l'Ain

4

SUIVRE ET MAINTENIR les progrès

Continuez à appliquer des méthodes douces et naturelles pour aider votre enfant à faire ses nuits.

Ces méthodes sont démontrées comme efficaces pour **augmenter la durée de sommeil et l'autonomie de votre enfant.**

- En moyenne, 3 séances de suivi :
- 1 séance post thérapie = 1h pour contrôler et ajuster
- 2 séances de suivi de 30 minutes, à 6 mois puis 12 mois après le début de la thérapie
- Consultations par visioconférence

Gratuit pour les familles orientées par les professionnels de PMI du Département de l'Ain

ORIENTATION VERS L'HÔPITAL OU VERS UN MÉDECIN SPÉCIALISTE

En cas de suspicion de pathologies rares du sommeil, vous serez orienté soit vers le centre pédiatrique du sommeil de l'Hôpital Femme Mère Enfant de Bron (69500), soit vers un spécialiste adapté (ORL, pédiatre, gastroentérologue, ...)