

SOMMEIL

Pendant les premières semaines de son existence, le nouveau-né ne fait en quelque sorte que teter et dormir. Une alimentation souvent répétée et un sommeil prolongé lui sont donc nécessaires. Mais cette alimentation et ce sommeil doivent être, l'un et l'autre, soumis à des règles invariables.

De même qu'il faut habituer un nouveau-né à teter à des heures réglées, de même il faut l'habituer à dormir dans son berceau où il est beaucoup mieux que partout ailleurs. Dès qu'un enfant a sommeil, il ne faut pas le prendre dans les bras ou sur les genoux comme on ne le fait que trop souvent. Il faut le mettre dans son berceau et l'habituer à s'endormir au milieu du bruit qui se fait dans la chambre.

Le nouveau-né ne doit jamais coucher dans le lit de sa mère ou de sa nourrice. *J'ai vu* deux fois des enfants ainsi étouffés. D'ailleurs, le sommeil pris de la sorte n'est réparateur ni pour le nourrisson ni pour la nourrice.

A la campagne, souvent même à la ville, on a la fâcheuse habitude de couvrir immodérément les nouveau-nés pendant qu'ils dorment. On les renferme dans d'épais rideaux par-dessus lesquels on met quelquefois un châle ou un morceau d'étoffe, sous prétexte de les garantir du froid ou des courants d'air. Sous ces couvertures, sous cette enveloppe épaisse, les enfants sont toujours en sueur. Il s'affaiblissent et s'enrhumment dès qu'on les découvre.

Lorsqu'un enfant a de la peine à se réchauffer, on met dans son berceau une boule d'étain ou une cruche de

grès remplie d'eau chaude. Il ne faut jamais mettre de briques ou de fers chauffés au feu. Les linges dans lesquels on enveloppe ces briques ou ces fers peuvent brûler et mettre le feu au berceau.

Lorsqu'un enfant se réveille à une heure à laquelle il doit dormir, il ne faut pas, comme le font presque toutes les mères, le prendre au moindre cri et le promener dans la chambre pour l'endormir. C'est une habitude que le nouveau-né contracte bien vite et qui le fatigue inutilement ainsi que que la personne qui le soigne. On s'assure qu'il ne s'est pas sali et l'on imprime, s'il le faut, quelques légers mouvements au berceau. Cela suffit presque toujours pour provoquer le sommeil.

S'il est salulaire pour un enfant de toujours dormir dans son berceau, il ne lui est pas salulaire d'y rester des journées entières sans jamais être levé. Il y a de malheureux nourrissons qui passent ainsi toute leur vie dans une immobilité complète et que le manque d'air et d'exercice rend complètement rachitiques. Afin de les empêcher de crier, les nourrices leur mettent dans la bouche un *suçon* qu'ils tettent du matin au soir sans y trouver de principes nutritifs. (Le *suçon* est ordinairement tormé d'un petit nœud de linge trempé dans du lait ou dans de l'eau sucrée.) Ce mouvement continuel de succion, qui ne produit et ne peut produire aucun résultat satisfaisant pour l'estomac, fatigue et épuise les enfants.

(à suivre)