



## La deuxième nuit de bébé

Vous voilà nouvelle maman depuis 24 heures. Même si vous avez d'autres enfants, vous êtes quand même une nouvelle mère. Maintenant, c'est **la deuxième nuit de votre bébé**.

Il a compris qu'il n'est plus dans votre ventre où il a passé neuf mois. C'est effrayant dehors! Il n'entend plus votre cœur ni les autres sons qu'il détectait à l'intérieur. Au lieu de cela, il est tout seul dans un lit.

Pendant la journée, beaucoup de gens l'ont pris dans leurs bras. Il s'habitue aux nouveaux bruits, aux lumières, aux sons et aux odeurs. Il découvre aussi sa voix. Chaque fois que vous l'éloignez de votre sein et de votre corps chaud, il pleure bruyamment. Il vous dit qu'il était heureux près de vous.

Quand il pleure, vous le remettez au sein. Il est heureux et tête un peu puis s'endort. Quand vous le remettez dans son lit, il pleure de nouveau. Les nouvelles mères pensent que c'est parce qu'il a faim et n'a pas eu assez de lait. En fait, c'est parce qu'il veut se blottir contre vous et sentir votre chaleur. Ce cycle de sommeil et de réveil peut durer des heures et est fatigant pour vous et votre bébé.

Vous pouvez aider votre bébé en le laissant dormir sur votre sein après une bonne tétée. Ne lui faites pas faire son rot et ne le bougez pas. Détendez-vous et caressez-le un moment. Vous verrez qu'il commencera par avoir un sommeil léger. Si vous le bougez maintenant, il se réveillera. Si vous le gardez contre vous plus longtemps, il dormira plus profondément. Regardez-le dormir pour apprendre à détecter les signes du sommeil profond. À ce stade, vous pouvez le mettre dans son lit. S'il commence à se réveiller, cela signifie qu'il ne dormait pas profondément, alors attendez encore un peu avant de le coucher.

Vous pouvez aussi laisser votre bébé sucer son pouce ou ses doigts quand il le désire. Il le faisait dans votre ventre. S'il porte des mitaines, il peut se demander ce qui se passe et se dire « Où sont mes mains? ». Il n'a aucun moyen de s'apaiser quand il porte des mitaines. Il a besoin de toucher. Quand il met ses mains sur votre sein, cela aide à augmenter la production de lait. Alors, retirez les mitaines et libérez ses mains. S'il se grafigne, ne vous en faites pas, cela guérira. Après tout, il avait des ongles quand il était dans votre ventre et il n'avait pas de problème.



Après sa **deuxième nuit**, il peut arriver que votre bébé ne s'endorme pas. Cela peut se produire quand vous avez eu une journée occupée où vous êtes allés chez le médecin, dans les magasins ou chez les grands-parents. Votre bébé vous dit simplement qu'il veut se blottir contre votre sein. Pour lui, le sein c'est « chez lui ».

**Note:** Nous utilisons le mot « il » dans ce document car c'est plus simple que d'écrire « il ou elle » chaque fois.

*Adapté avec la permission de Jan Barger RN, MA, IBCLC/Lactation Education Consultants*