

La deuxième nuit de bébé



Dès la 2^e nuit, votre bébé peut vous sembler agité et exigeant, alors que vous êtes très fatiguée. Cette fiche vous renseigne sur la situation et propose quelques solutions.

Après avoir lu ce document, n'hésitez pas à aborder le personnel du Centre des naissances. Notre équipe est là pour répondre à vos questions et vous soutenir.

Mon bébé semble plus exigeant pendant la 2^e nuit...

Vous remarquez peut-être que bébé reste éveillé. Il est difficile à satisfaire ou à consoler et il réclame vos bras. Cette situation peut causer de la frustration, car c'est aussi votre deuxième nuit de maternité.

Une fois la joie des 24 premières heures passée, vous ressentez davantage la fatigue et les courbatures dues à votre accouchement. Tout cela augmente le sentiment d'impuissance devant les pleurs du bébé.

Comment expliquer le comportement du bébé?

Si votre bébé a beaucoup dormi pendant ses premières heures de vie, il est normal qu'il soit maintenant plus éveillé et réclame souvent à boire.

Votre bébé a sans doute envie d'être au sein, car c'est l'endroit où il se sent le plus confortable et qui ressemble le plus à ce qu'il a connu avant de naître. La nature fait bien les choses. En réclamant le sein, le bébé stimule la montée de lait.

Le bébé vient de quitter le confort de l'utérus et ses sons familiers (rythme cardiaque, respiration, voix des parents, etc.). Il se trouve maintenant dans un nouvel environnement inconnu. Il est seul dans son lit et de nouvelles stimulations l'entourent : lumières, bruits différents, personnes inconnues autour de lui.

Que faire ?

Voici quelques conseils utiles pour faciliter les choses.

> Pour calmer votre enfant et créer un environnement chaleureux

- Placez-le sur votre poitrine, en contact peau à peau. Votre partenaire ou votre accompagnateur peut aussi le faire.
- Donnez-lui le sein et laissez-le téter jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- Au besoin, exprimez manuellement quelques gouttes de colostrum (lait des premiers jours) et mettez-les dans sa bouche ou sur ses lèvres.
- Demandez à votre partenaire ou accompagnateur de le promener ou le bercer.
- Évitez de lui mettre des mitaines. Dégagez-le de ses couvertures : le fait de bouger librement ses mains et de les amener à sa bouche l'aide à se calmer.





> Une fois bébé endormi au sein

- Enlevez doucement le mamelon de sa bouche sans trop bouger sa tête.
- Maintenez la position jusqu'à ce qu'il s'endorme profondément.
- Laissez tomber le rot : vous vous en occuperez avant la prochaine tétée.

> Pour mieux récupérer

- Limitez le nombre de visiteurs et la durée des visites pour maintenir un environnement calme. Profitez de tous les moments de repos qui s'offrent à vous. Même s'ils sont rares les premiers jours, ils vous font beaucoup de bien!
- Prenez vite l'habitude de vous reposer en même temps que le bébé. Pour prévenir un épuisement lié à la naissance, essayez de répartir votre nuit de sommeil sur 24 heures, en petites périodes.
- Pour dormir sans interruption, éteignez la sonnerie du téléphone.
- Informez le personnel du Centre des naissances si vous souhaitez vous reposer.
- Si vous ressentez de la douleur ou des courbatures, n'hésitez pas à prendre les médicaments antidouleur qui vous sont prescrits. Ils sont sécuritaires pour la santé du bébé allaité et vous aident à vous reposer.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une période passagère, votre bébé s'adapte à son nouvel environnement!

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Le comportement du bébé pourrait se poursuivre à la maison. N'hésitez pas à en parler à un intervenant du CLSC ou un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi contacter un groupe de soutien à l'allaitement.



RESSOURCES UTILES

Unité post-partum :

- > **514 890-8426**
(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Rechercher un CLSC par code postal :

- > **sante.gouv.qc.ca**
Cliquez sur l'onglet CLSC

Groupes de soutien à l'allaitement

- Nourri-source :
- > **nourri-source.org**
 - > **1 866 948-5160**

Ligue La Leche :

- > **allaitement.ca**
- > **1 866-ALLAITER**

Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. Un exemplaire de cet ouvrage vous a été remis à la première visite. Vous pouvez aussi le consulter sur Internet :

- > **inspq.qc.ca/mieux-vivre**

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

centredesnaissanceschum.com

Ce document a été adapté de « *Deuxième nuit de votre bébé* », rédigé par Jan Barger du Centre hospitalier de St-Mary's, 2003.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca