

Deuxième nuit du bébé

Vous êtes nouvelle maman depuis 24 heures. Même si vous avez d'autres enfants, vous êtes quand même une nouvelle maman. La deuxième nuit de votre bébé est arrivée.

Votre bébé sait maintenant qu'il n'est plus dans le confort de votre utérus. Il n'entend plus les battements de votre cœur et les autres bruits qu'il entendait lorsqu'il était dans votre ventre.

Durant les 24 premières heures, beaucoup de personnes ont pris votre bébé. Il commence à s'habituer à de nouveaux bruits, aux lumières, aux sons et aux odeurs. Il a aussi découvert sa voix. Chaque fois que vous éloignez votre bébé de la chaleur de votre corps, il se met à pleurer très fort! Il vous dit qu'il aime être près de vous.

Quand votre bébé pleure, vous le remettez au sein. Il est heureux, il boit un peu, puis il s'endort. Quand vous le mettez dans son lit, il se remet à pleurer. Les nouvelles mamans croient que leur bébé pleure parce qu'il a faim. Mais ce qu'il veut vraiment, c'est se blottir contre vous. Ce comportement qui consiste à se réveiller, puis à se rendormir, peut durer des heures. Cela est fatigant pour vous et votre bébé.



Vous pouvez aider votre bébé en le laissant dormir à votre sein après un bon boire. Ne lui faites pas faire de rot ou ne le déplacez pas. Détendez-vous et gardez-le blotti contre vous pendant quelque temps. Au début, le sommeil de votre bébé sera léger. Si vous le déplacez à ce moment-là, il se réveillera. En le gardant blotti contre vous plus longtemps, votre bébé s'endormira plus profondément. Regardez votre bébé pour surveiller les signes d'un sommeil profond. C'est à ce moment-là que vous pouvez le mettre au lit. S'il commence à se réveiller, c'est parce qu'il ne dormait pas profondément. Essayez d'attendre un peu plus longtemps.

Vous pouvez aussi laisser votre bébé sucer ses doigts ou son pouce aussi souvent qu'il le souhaite. Puisqu'il le faisait avant de naître, il peut être bizarre pour lui d'avoir les mains recouvertes de mitaines. Il se demande peut-être « Où sont mes mains? ». Votre bébé n'a aucun moyen de se reconforter avec des mitaines. Il doit pouvoir toucher et ressentir les choses. Lorsqu'il met ses mains sur vos seins, cela aide à augmenter la quantité de lait que vous produisez. Enlevez-lui ses mitaines et laissez-le utiliser ses mains. Ne vous inquiétez pas des petites égratignures, elles guériront.



Après la deuxième nuit de votre bébé, il est possible qu'il y ait d'autres moments où il ne dormira pas. Cela peut se produire quand il a eu une journée occupée. Il vous dit simplement qu'il veut se blottir contre votre sein. C'est à vos seins que votre bébé se sent « chez lui ».

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.

Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Adaptation : Groupe de travail sur les politiques provinciales mère-enfant – Avec la permission de Jan Barger, IA, MA, IBCLC/Lactation Education Consultants; coordonnatrice IAB

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.