

La deuxième nuit de votre bébé

Vous êtes nouvellement parent depuis 24 heures (1 journée). Même si vous avez d'autres enfants, vous êtes quand même nouvellement parent. La deuxième nuit de votre bébé est arrivée.

La présente ressource explique :

- › certaines choses que votre bébé pense et ressent;
- › comment aider votre bébé à dormir ce soir.

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 et que vous le remettez au sein ou contre votre poitrine, il est heureux, il boit un peu, puis il s'endort. Quand vous le remettez dans son lit, il se remet à pleurer. Les nouveaux parents 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 ou contre poitrine après un 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 (il est tranquille et ne bouge pas). 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. Il le faisait dans votre ventre avant de naître. Nous ne vous recommandons pas de lui mettre des mitaines. Avoir les mains couvertes pourrait lui sembler bizarre. Il pourrait se demander « Où sont mes mains? ». Votre bébé n'a aucun moyen de se réconforter (se calmer) avec des mitaines. Il doit pouvoir toucher et



ressentir les choses. Lorsqu'il met ses mains sur vos seins ou votre poitrine, 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 des moments où il ne dormira pas après le boire. Cela peut se produire quand il a eu une journée occupée. S'il ne dort pas après le boire, il vous dit simplement qu'il veut se blottir contre votre sein ou votre poitrine. C'est à vos seins et sur votre poitrine que votre bébé se sent « chez lui ».

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : 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 Santé Nouvelle-Écosse