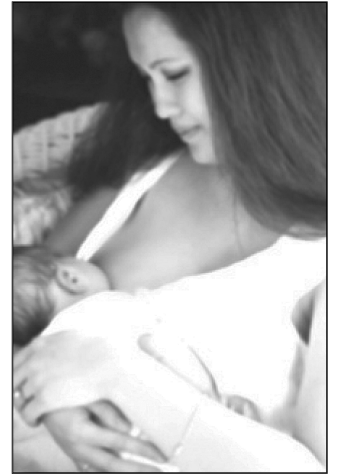




La deuxième nuit de bébé

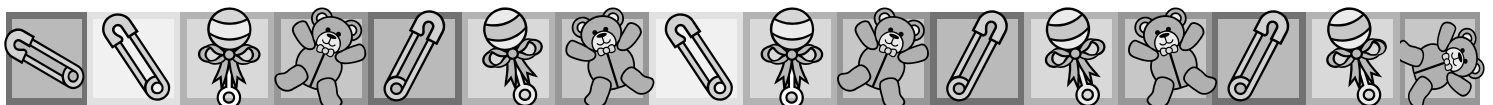
Vous avez survécu à vos 24 premières heures en tant que nouvelle maman! Vous avez peut-être d'autres enfants, mais vous êtes maman une nouvelle fois... et votre bébé entame sa deuxième nuit.

Tout d'un coup, votre poupon découvre qu'il n'est plus dans le ventre chaud et confortable – bien que devenu un peu étroit – où il était depuis huit ou neuf mois et c'est EFFRAYANT à l'extérieur! Il n'entend plus les sons qui lui étaient familiers comme les battements de votre cœur, le bruissement des artères du placenta, votre respiration ou les gargouillis réconfortants de vos intestins. Il est plutôt dans un berceau et emmitouflé dans une couche, une camisole, un bonnet et une couverture. Toutes sortes de personnes l'ont manipulé et il n'est pas encore habitué aux bruits, aux lumières, aux sons et aux odeurs. Tout est nouveau pour lui. Il a découvert une chose par contre : sa voix. Et vous vous en rendez compte chaque fois que vous lui retirez le sein contre lequel il s'était endormi pour le placer dans son berceau – il proteste bruyamment!



En fait, chaque fois que vous lui donnez le sein, il tète un petit moment et se rendort. Chaque fois que vous lui retirez le sein et le placez dans son berceau, il se met à pleurer... et regarde dans tous les sens pour vous trouver. Le manège se poursuit pendant ce qui vous paraît des heures. Beaucoup de mamans sont convaincues que c'est parce que leur bébé n'a pas pris assez de lait et qu'il a faim. Mais ce n'est pas pour cette raison qu'il pleure. Il se rend soudain compte que l'endroit le plus réconfortant et confortable est votre sein. C'est un comportement assez universel chez les bébés. Des conseillères en lactation des quatre coins du monde ont constaté la même chose.

Que faut-il faire alors? Lorsque votre bébé s'endort après avoir bien bu, arrêtez la succion et glissez doucement votre mamelon hors de sa bouche. Ne le bougez pas, sauf pour replacer sa tête plus confortablement sur votre sein. N'essayez pas de lui faire faire son rot. Gardez-le blotti contre vous jusqu'à ce qu'il dorme assez profondément pour ne pas se réveiller si vous le bougez. Un bébé entre d'abord dans un sommeil rapide (phase des mouvements oculaires rapides) et fait ensuite des allers-retours entre le sommeil rapide et le sommeil lent aux demi-heures environ. S'il commence à regarder dans tous les sens et semble vouloir recommencer à téter, c'est normal... C'est sa façon de se calmer.





Autre conseil utile : ses mains étaient ses meilleures amies dans votre ventre. Il peut donc sucer un pouce ou un doigt chaque fois qu'il est un peu troublé ou inconfortable. Mais tout d'un coup, quelqu'un les lui enlève et lui met des mitaines! Il ne peut plus s'apaiser avec les mitaines sur ses doigts. Un bébé a besoin de toucher et de sentir. Même le contact avec votre sein fait augmenter votre taux d'ocytocines, ce qui stimule votre production de lait! Enlevez donc les mitaines et desserrez un peu les couvertures pour qu'il ait accès à ses mains. Il s'égratignera peut-être, mais il guérira rapidement. Après tout, il avait des ongles lorsqu'il était à l'intérieur de vous et personne ne lui a mis de mitaines!

En passant, tout ceci pourrait aussi arriver de temps à autre à la maison. Ne vous laissez pas déconcerter. Un bébé a parfois simplement besoin de rester blotti contre le sein un peu plus longtemps.

