



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Survivre la deuxième nuit

Le premier jour après la naissance de votre bébé vous pourriez être sur un nuage. Vous câlinez votre bébé, bébé tête un peu, il dort et vous dormez. Vous prenez une douche, faites vos cheveux et peut-être vous vous mettez un peu de maquillage. Les visiteurs vous félicitent, et vous racontez votre histoire à beaucoup de gens.

Puis vient la deuxième nuit! Bébé veut être sur votre sein tout le temps et ne se calmera pas autrement. Vous êtes épuisé et votre nuage d'hier n'est plus là. Vous rentrez à la maison le matin. Eventuellement, vous commencez à paniquer que vous ne serez pas en mesure de faire face à la nouvelle situation.

Quelqu'un suggère que vous n'avez peut-être pas assez de lait et votre bébé a faim et vous propose un biberon. Ce n'est pas une solution qui vous aide à vous sentir capable de vous occuper vous-même de votre bébé. Votre premier lait, le colostrum, donne à votre bébé ce dont il a besoin - nourriture, eau, facteurs immunitaires, et en petites quantités pour son petit ventre.

Que se passe-t-il?

Le monde est un endroit effrayant pour un nouveau-né. Il y a tellement de bruits, d'odeurs et de lumières éblouissantes. Chaque respiration sur sa peau est une nouvelle sensation !!!! On le chatouille et il est retourné et on lui fait faire des choses pénibles. Bébé est accablé et veut être à nouveau dans le ventre où il est en sécurité, au calme et au chaud.

Être au sein lui redonne cette sécurité. C'est là qu'il peut se reposer et entendre le même battement de cœur qu'il a déjà entendu dans l'utérus. La succion l'aide à se détendre et à organiser toutes les nouvelles sensations dans son cerveau.

Que faire?

Sachez que ce comportement du « deuxième jour » est normal. Cela ne signifie pas que vous n'avez pas assez de lait. Mettez-vous dans une position confortable et câliner votre bébé peau à peau. Lorsque bébé s'endort doucement déplacer votre mamelon hors de sa bouche et laisser bébé utiliser votre sein comme un oreiller. Vérifiez que vous pouvez voir le nez du bébé et sa bouche et qu'ils ne sont pas couverts par votre sein. Puis détendez-vous. Après environ 20 minutes, bébé est dans un sommeil plus profond et peut être déplacé si nécessaire. Si vous le déplacez trop tôt et il voudra recommencer à nouveau pour arriver à se sentir en sécurité.

Bébé peut se sentir perturbé et avoir peur à d'autres moments quand il est dans un nouveau lieu où manipulé trop. Le calme et les câlins peuvent aider bébé et la mère à ces moments aussi. Votre bébé a sucé ses mains dans l'utérus. Assurez-vous qu'ils sont déballés afin qu'il puisse les trouver.

Apprenez les signes de votre bébé quand il est fatigué, accablé ou affamé. Apprenez à savoir ce qui l'aide à se reposer.

Ce sont des informations générales. Discutez de vos besoins spécifiques avec votre sage-femme, votre infirmière, votre consultante en lactation ou votre médecin.

Extrait de la newsletter (septembre 2016, no. 58) de la BFHI (Baby Friendly Hospital Initiative) Ireland.

Traduction autorisée par Dr Geneviève Becker.