

La deuxième nuit

Vous avez passé à travers les premières 24 heures comme nouvelle maman. Peut-être avez-vous d'autres enfants – peu importe... vous êtes une « nouvelle maman »...et maintenant c'est la deuxième nuit pour votre bébé.

Il semble que tout à coup votre tout-petit prend conscience qu'il ne retournera pas dans votre ventre, ce milieu chaud et confortable où il a passé les derniers mois. Il n'entend plus ces bruits si familiers : votre rythme cardiaque le bruit des artères du placenta, le bruit rassurant de votre respiration et le gargouillis de vos intestins. Maintenant, il est couché dans un lit, il porte une couche, des vêtements et il est emmaillotté dans une couverture. Plusieurs personnes l'ont touché et il n'est pas encore habitué aux nouveaux bruits environnants, à la lumière, aux odeurs. Par contre, il a découvert une chose, sa voix... et vous trouvez qu'à chaque fois que vous l'enlevez du sein où il s'était endormi si confortablement pour le mettre dans son lit, il proteste vigoureusement!

En fait, à chaque fois que vous le mettez au sein, il boit un peu et se rendort. Dès que vous le retirez du sein pour le mettre au lit, il pleure encore...et il recommence à chercher et à vous chercher. Il semble que cela dure plusieurs heures. Plusieurs mères sont convaincues qu'elles n'ont pas encore de lait et que leur bébé meurt de faim. Mais ce n'est pas le cas. L'éveil soudain de votre bébé est lié au fait qu'il trouve que l'endroit le plus rassurant et le plus confortable pour lui est le sein de sa mère. C'est l'endroit le plus près de ce qu'il a connu dans l'utérus. Cela est très fréquent chez les bébés.

Alors, que faire? Lorsqu'il s'endort au sein après une bonne tétée, brisez la succion et retirez doucement votre mamelon de sa bouche. Ne le bougez presque pas, juste assez pour placer confortablement sa tête sur votre sein. N'essayez pas de lui faire passer un rot - blottissez-le contre vous jusqu'à ce qu'il entre dans un sommeil profond et qu'il ne s'aperçoive pas que vous le bougez. Les bébés tombent d'abord dans un sommeil léger et ensuite, ils oscillent entre un sommeil léger et un sommeil profond toutes les 30 minutes environ. S'il cherche et semble vouloir retourner au sein, c'est correct... c'est sa façon de s'installer confortablement.

Un autre conseil pratique... ses mains étaient ses meilleures amies dans votre utérus...il pouvait sucer son pouce ou ses doigts tant qu'il en avait envie. Et voilà que tout à coup, elles ne sont plus accessibles et quelqu'un les a même cachées dans des mitaines! Il n'a donc aucune façon de se réconforter lui-même. Les bébés ont besoins de toucher, de ressentir. De plus, son toucher sur vos seins augmentera votre niveau d'ocytocine ce qui augmentera votre production de lait! Alors, retirez les mitaines et desserrez ses couvertures pour qu'il puisse avoir accès à ses mains. Il peut peut-être se gratter, mais il guérira vite. Après tout il avait des ongles dans votre ventre, et il ne portait pas de mitaines!

Enfin, ce qui vient d'être décrit plus haut, pourrait se reproduire à la maison. Ne vous découragez surtout pas. Parfois, les bébés ont besoin de se blottir davantage contre le sein de leur mère!