

## Phase 3

Début : 18 à 20 heures de vie  
Fin : 36 à 48 heures de vie

### Bébé tête très souvent



Après avoir récupéré de la naissance, les bébés dorment moins profondément et sont plus actifs. En période d'éveil, ils ont le réflexe de téter. Comme ils sont éveillés souvent, les bébés demandent à téter souvent. Pendant cette période, ils peuvent vouloir téter chaque 2 heures pendant 4 à 6 heures de suite et puis dormir de 3 à 4 heures.

Certains bébés peuvent avoir mal au ventre si on les laisse boire trop vite ou trop de lait. Comme l'estomac du bébé grossit lentement, il est préférable que le bébé augmente la quantité qu'il boit très graduellement, de 5 à 10 ml à la fois. Le bébé a bien vite bu ces petites quantités de lait et parfois même avant de réaliser que son estomac est rempli. Il faut essayer de lui faire faire des pauses quelques fois pendant le boire. La suce peut être une bonne option pour éviter que le bébé boive trop pendant cette période où son besoin de téter est parfois plus grand que son estomac.

La digestion du lait et les gaz sont de nouvelles sensations pour le bébé. Certains semblent en être incommodés plus que d'autres. Votre présence et la succion semblent apaiser et soulager le bébé. Parfois, la mère devient fatiguée et découragée. Elle a l'impression qu'elle ne réussira jamais à dormir. L'aide du papa ou d'une personne proche est alors primordiale pour encourager la mère et pour consoler le bébé en le berçant ou en le promenant. Après 1 ou 2 heures de sommeil, la mère voit les choses d'un meilleur œil.

Cette période est intense, mais passagère.

## Phase 4

Début : 36 à 48 heures de vie  
Fin : 2 semaines de vie

### Bébé découvre son rythme



Après la phase 3, le bébé boit généralement de 6 à 8 fois par jour, mais selon un horaire qui peut varier d'un moment à l'autre de la journée. Certains bébés prennent de petites quantités plus souvent et d'autres de plus grandes quantités moins souvent. Ils ont besoin de boire souvent, car leur estomac est encore petit.

Jusqu'à ce qu'ils reprennent leur poids de naissance, soit habituellement vers 2 semaines de vie, certains bébés restent somnolents, surtout ceux qui font une jaunisse. Ils oublient parfois de se réveiller pour boire. Ces bébés auront besoin d'être stimulés pour s'assurer qu'ils boivent assez, soit 6 à 8 fois par jour. Une fois son poids de naissance repris, vous pourrez nourrir votre bébé à sa demande et le laisser dormir plus longtemps la nuit.

Le boire est un moment privilégié entre bébé et vous.  
Le lait du biberon nourrit son estomac. La chaleur  
et la sécurité de vos bras nourrissent son cœur.

## Les premiers jours avec votre bébé...

### au biberon



COM-2016-004 © Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2016.

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

[www.ciass-ca.gouv.qc.ca](http://www.ciass-ca.gouv.qc.ca)

Québec 

La naissance est une expérience physique et psychologique intense pour le bébé et ses parents. Passer de la fusion complète avec sa mère à la vie autonome demande au bébé naissant une période d'adaptation.

Les parents sont souvent surpris ou inquiets du comportement du bébé dans les premiers jours de vie. Vous trouverez dans ce dépliant des pistes pour mieux comprendre votre bébé.

La plupart des bébés traversent 4 phases pendant leurs premiers jours. La durée de chaque phase varie d'un bébé à l'autre, car chaque bébé est unique.

Pour des raisons de santé, comme l'hypoglycémie, la prématurité ou la naissance difficile, certains bébés ont un rythme et des besoins différents. Le médecin, la sage-femme ou l'infirmière vous dira si c'est le cas pour votre bébé.

Le comportement des bébés se ressemble peu importe la façon dont on les nourrit. C'est la façon de répondre à leurs besoins qui change.



## Phase 1

Début : naissance  
Fin : 4 à 6 heures de vie

### Bébé éveillé ou en sommeil léger



Généralement, le bébé est mis sur le ventre de sa mère immédiatement après la naissance. Ce contact « peau à peau » l'aide à s'adapter à sa nouvelle vie. Il lui offre chaleur, sécurité et réconfort.

Les bébés sont souvent éveillés et actifs tout de suite après la naissance.



Leur réflexe de succion est à son meilleur dans les deux premières heures de vie. La succion et votre chaleur les réconfortent.

Ils boivent habituellement 1 ou 2 fois dans les premières 4 à 6 heures de vie. Ils regardent leurs parents, têtent un peu et somnolent un peu. Leur estomac étant très petit, les bébés peuvent boire seulement quelques millilitres à la fois de 2 à 15 ml.

Certains bébés sont trop fatigués par leur naissance pour téter. Ils vont dormir et passer tout de suite à la phase 2.

## Phase 2

Début : 4 à 6 heures de vie  
Fin : 18 à 20 heures de vie

### Bébé se repose intensément



Pendant cette période, les bébés dorment beaucoup et profondément. Ils ont besoin de récupérer de leur naissance et les parents aussi. La présence de visiteurs peut nuire au repos et à l'intimité de la nouvelle famille. Profitez de ce moment pour vous reposer et faire du « peau à peau » avec votre bébé. Il est démontré scientifiquement que ce contact l'aide à récupérer après sa naissance.

Pendant cette phase de récupération, les périodes d'éveil sont courtes et les bébés se rendorment rapidement. Essayez de suivre le rythme de votre bébé en lui offrant le biberon dès qu'il s'éveille.

Si votre bébé ne semble pas se réveiller de lui-même, profitez des périodes où il a le sommeil plus léger, comme quand il a les mains qui bougent, des mouvements des yeux sous les paupières ou des mouvements de succion, pour le stimuler et lui offrir le biberon.

Son estomac est encore très petit et il est rempli avec seulement quelques gorgées de lait. Ne vous inquiétez pas si votre bébé boit peu durant ses premières 24 heures de vie. Il a des réserves de liquide pour l'aider à traverser cette période où il boit moins.

*La vie avec un nouveau-né est comme une danse. Au début, on compte les pas sans profiter de la musique. Le plaisir apparaît avec le temps et la pratique. On peut alors se laisser porter par la musique.*