

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 chercher le sein et de téter. Comme ils sont éveillés souvent, ils demandent à téter souvent. Ces tétées rapprochées réconfortent le bébé et stimulent la production de lait. Elles permettent aussi au bébé de se rattraper pour la période où il a moins bu. Ce comportement est normal et ne signifie pas que la mère manque de lait.

Le bébé peut prendre le sein toutes les 1 à 2 heures pour une période de 4 à 6 heures puis dormir de 3 à 4 heures de suite. Il peut aussi prendre chaque sein plusieurs fois dans une même tétée. La technique de la compression du sein aide souvent durant cette période de tétées fréquentes. Elle est expliquée dans le guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans ». Vous pouvez aussi demander à votre infirmière ou à votre sage-femme de vous l'enseigner au besoin.

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 au sein 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, les bébés commencent à trouver leur propre rythme. Ils tètent généralement de 8 à 12 fois par jour, mais selon un horaire qui peut varier. Ils ont besoin de boire souvent, car leur estomac est encore petit.

Le colostrum se transforme graduellement et devient moins épais. La quantité de lait augmente de jour en jour jusqu'à la montée laiteuse, soit entre le 3^e et le 5^e jour. L'estomac du bébé grossit en même temps que la production de lait augmente. Les tétées peuvent être assez longues les premiers jours. Certains bébés peuvent téter pendant 1 heure. Avec le temps et la montée laiteuse, la tétée devient un peu plus courte, car les bébés boivent plus de lait en moins de temps.

Jusqu'à ce qu'ils reprennent leur poids de naissance, vers les 2 semaines de vie, certains bébés restent somnolents, surtout ceux qui font une jaunisse. Ils oublient parfois de se réveiller pour boire. Ces bébés ont besoin d'être stimulés pour s'assurer qu'ils boivent assez, soit environ 8 fois par jour. Ces tétées fréquentes sont aussi importantes dans les premières semaines pour bien démarrer la production de lait. Une fois son poids de naissance repris, vous pourrez offrir le sein à la demande du bébé et le laisser dormir plus longtemps la nuit.

La tétée est un moment privilégié. Le lait de maman nourrit son estomac. La chaleur et la sécurité de vos bras nourrissent son cœur.

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

Québec

www.ciass-ca.gouv.qc.ca

Les premiers jours avec votre bébé...

au sein



COM-2016-003 © Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2016.

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 une 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 les réconforte et leur offre le précieux colostrum. Ils tètent habituellement 1 ou 2 fois dans les premières 4 à 6 heures de vie.

Ils regardent leurs parents, tètent un peu et somnolent un peu. 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. Les tétées sont souvent rares, courtes et peu efficaces. Essayez de suivre le rythme de votre bébé en lui offrant le sein 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 sein. Si votre bébé ne prend pas le sein, vous pourrez retirer un peu de colostrum et lui donner à la petite cuillère.

Son petit estomac est rempli avec quelques gorgées de colostrum qui lui fournit des protéines, du sucre et des anticorps. 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.