

# La deuxième nuit avec votre bébé

## Il se peut que votre bébé soit difficile à consoler, parce qu'il...

- vient de quitter le confort de votre utérus et qu'il se trouve dans un nouvel environnement;
- a mal au ventre. La digestion du lait et les gaz sont des nouvelles sensations pour votre bébé;
- est maintenant plus éveillé;
- il a envie d'être au sein ou en peau à peau, car c'est l'endroit où il se sent le plus en sécurité.

## Il se peut que vous...

- soyez plus fatiguée;
- vous sentiez découragée;
- vous sentiez impuissante devant les pleurs de votre bébé.

## Vous pouvez...

- placer votre bébé en contact peau à peau ou votre partenaire peut le faire;
- lui donner le sein aussi souvent qu'il le désire;
- exprimer quelques gouttes de colostrum et les déposer dans la bouche de votre bébé ou sur ses lèvres;
- demander à votre partenaire de promener votre bébé dans la chambre ou de le bercer.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une période passagère; votre bébé s'adapte à son nouvel environnement.

La nature fait bien les choses car, en demandant le sein souvent, votre bébé stimule la montée de lait.

## Pour récupérer...

- limitez le nombre de visiteurs dans la chambre pour maintenir un environnement calme;
- prenez l'habitude de dormir quand votre bébé dort;
- si vous ressentez de la douleur ou des courbatures, n'hésitez pas à demander les médicaments antidouleur qui vous sont prescrits.