

## **Le 4e trimestre de grossesse**

Saviez-vous qu'après la naissance il y a une période transitoire que l'on nomme le 4e trimestre de grossesse? Une période où maman et papa s'installent dans leur nouveau rôle de parents. Une période d'adaptation pour le nouveau-né qui découvre sa nouvelle vie en dehors de l'utérus.

### **Beaucoup de questionnements**

Plusieurs mamans se questionnent sur le fait que leur nouveau-né veule toujours être dans leurs bras, qu'il est sans cesse au sein, qu'elles doivent dormir avec lui, qu'elles n'ont pas le temps pour prendre une douche, se coiffer, cuisiner, etc. Cette période d'adaptation est normale et TOUS les parents la vivent. Que bébé soit allaité ou non. Ce n'est pas lié à l'allaitement. Pour certains bébés, cette période est moins intense alors que pour d'autres, c'est l'inverse! Chaque enfant est unique.

### **Pour imaginer la transition que bébé vit!**

Fermez les yeux et imaginez-vous au chaud, sous les couvertures, bercés dans les bras de la personne que vous connaissez, aimez le plus au monde. Imaginez-vous en l'espace de quelques secondes passer de ce bel endroit chaud et sécurisant au frigo de votre épicerie locale bondée. C'est un peu ce que vit bébé, ce changement est drastique. Il ne demande que réconfort face à ce monde inconnu.

### **Le changement que vit le nouveau-né**

Dans votre ventre, il était au chaud, bercé par vos mouvements, les sons étaient étouffés, il était nourri 24/24h. À l'extérieur de l'utérus tout est plus froid, plus clair, plus bruyant. N'oubliez pas qu'il vient de passer 9 mois à se construire, il prendra un autre 9 mois à comprendre qu'il ne forme pas un tout avec vous (angoisse de séparation). Cette séparation se fera petit à petit.

Le 4e trimestre ne dure que quelques petits mois, profitez de ces moments! Ils ne reviendront jamais. Vous ne donnez pas de mauvaises habitudes à votre bébé, vous répondez à un besoin vital.

### **Les premiers jours, semaines et mois**

Les premiers jours, semaines, mois (+/-4 mois) seront les plus "intenses". Il cherchera constamment la chaleur, le réconfort de vos bras et l'odeur de l'auréole qui lui rappellera sa vie utérine.

En plus des gros changements qu'il vivra, bébé travaillera fort pour mettre en place la lactation. Durant ces premières semaines bébé sera beaucoup aux seins. Les poussées de croissances se succéderont (3,6,9, jours/ semaines/ mois). Le soir en tétées groupées, il arrivera parfois que vous sentiez vos seins plus mous, que vous pensiez manquer de lait... Ce sont des phases de stimulation normales! Surveillez les couches, les périodes d'éveil et les signes d'un transfert de lait adéquat.

### **Comment aider bébé dans cette transition**

Le portage peut être une alternative intéressante si bébé répond aux critères de bases. Faire du cododo peut aussi atténuer l'effet ressenti du 4e trimestre. Le peau à peau est magique! Allaiter aux signes d'éveils sans regarder l'horloge, de jour comme de nuit. Idéalement offrir les 2 seins à chaque tétée et en faisant des compressions lorsque la succion diminue. De cette façon, on s'assure d'un apport suffisant de lait et d'une stimulation adéquate de la lactation. Les tétées réconfort (mon bébé a un fort besoin de succion) sont signes de vitalité. On peut laisser téter bébé autant qu'il le désire s'il prend au moins 8 à 12 tétées nutritives par 24h.

## **N'hésitez pas à demander de l'aide!**

Au besoin contactez un service de relevailles de votre région, un membre de votre famille, un ami. Votre marraine peut vous aider à trouver des ressources dans le secteur, au Québec le 211 pourra vous guider vers des organismes pouvant vous venir en aide.

### **Le 4e trimestre quelques liens**

- <https://www.canalvie.com/famille/grossesse/4-trimestre-grossesse-1.9750480>
- <http://www.chantelait.org/faq---blog/le-4e-trimestre-ou-pourquoi-votre-nouveau-ne-est-heureux-seulement-dans-vos-bras>

### **Le rythme de bébé allaité**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420210100725/>

### **Le cododo**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420250100721/>

### **Les pleurs de bébé**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420290100717/>

### **Le sommeil de bébé allaité**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420276767385/>

### **Allaiter en portage**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420286767384/>

### **L'angoisse de séparation**

- [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=angoisse-separation)