

## **Le rythme de bébé allaité**

Beaucoup de parents se questionnent sur les comportements de leur nouveau-né: bébé cherche constamment le sein, ne veut plus quitter les bras, pleurs beaucoup, mais ne semble pas avoir mal ou être inconfortable, bébé ne dort pas longtemps ou se réveille dès qu'on le pose, dort de jour et est actif de nuit, fait des journées/nuits de tétées sans fin, on pourrait continuer cette liste longtemps.

Le bébé humain est le mammifère le plus dépendant du parent. Il est incapable de se nourrir seul, de marcher, de se défendre. Il doit continuer son développement à l'extérieur du corps de la mère et cela prendra plusieurs mois. Il faut garder en tête que malgré tous les avancements que l'humain a pu faire depuis des milliers d'années, nous restons et resterons toujours des mammifères avec des réflexes innés, capable de nous sauver en cas de besoin. En nature, le bébé dormirait auprès de sa mère, tout d'abord pour s'assurer qu'il est en sécurité, à la chaleur et qu'il puisse téter pour assurer sa survie. Dormir près de bébé limiterait les pleurs qui pourraient donner leur position aux prédateurs. Au fil des avancées, nos instincts de survie se sont de plus en plus éteints. Les lits à barreaux, les moniteurs, les biberons, tous les gadgets supposés nous rendre la vie facile ont fait leur entrée sur le marché. La pression sociale, les pressions diverses du corps médical, le retour au travail hâtif ne sont rien pour favoriser notre instinct.

### **Ce que vous vivez avec votre nouveau-né n'est pas anormal**

- Bébé qui cherche le sein veut sentir l'odeur de votre auréole cela lui rappelle sa vie utérine
- Bébé qui tète souvent est un signe de vitalité. Il ne vous prend pas pour une suce, il vous prend pour sa maman
- Bébé ne veut pas quitter vos bras, vous êtes son monde! Vous l'avez bercé pendant 9 mois. Il est habitué à votre chaleur, à être près de vous, d'entendre votre voix douce et réconfortante
- Bébé fait toujours ses nuits, avant +/- 3 mois, faire sa nuit équivaut à dormir 2h en continue. Peu de bébés ne font pas leur nuit dès la naissance
- Bébé pleure beaucoup? Il s'exprime! C'est son seul moyen de communication, qu'il ait faim, froid, mal, qu'il s'ennuie. C'est son moyen de survie
- Vous ne donnez jamais de mauvaises habitudes à votre bébé. Vous donnez de l'amour, du réconfort et de l'affection

### **Les rythmes de tétées du nouveau-né et du nourrisson**

Vous serez peut-être surprise de voir que bébé tète souvent. Vous penserez peut-être que votre bébé a un "fort besoin de succion" ou "qu'il vous prend pour sa suce". Ce n'est pas le cas! Bébé doit stimuler constamment la production pour être certain que la quantité des boires suivants lui sera suffisante. Plus il demande du lait, plus l'offre sera grande par la suite! C'est pour cette raison que nous devrions allaiter aux signes d'éveil les premières semaines et ensuite à la demande. Toujours sans regarder l'horloge. N'oubliez pas que le sein n'est pas que nourricier, il est aussi source de réconfort.

## ✿ La montée laiteuse

Dès les premières heures de vie, bébé travaillera fort pour stimuler la montée laiteuse, qui arrivera généralement entre le 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jour. Il est important de le laisser au sein autant qu'il le désire. Garder en tête que ce qu'il peut boire est l'équivalent d'une cuillère de colostrum et que le lait maternel se digère beaucoup plus rapidement que les préparations commerciales pour nourrisson.

## ✿ La nuit de Java

La deuxième ou troisième nuit correspond à la nuit de Java. Bébé vous sollicitera beaucoup, il pourrait être plus agité, il tétera beaucoup. C'est normal et tous les bébés la traversent de façon plus ou moins marquée. C'est une étape physiologique que la majorité des bébés traversent. Cette étape permet de stimuler la production et de créer des liens avec maman.

## ✿ Les poussées de croissance

S'ensuivent les poussées de croissances qui ont lieu vers les 3, 6, 9<sup>e</sup> jour/semaine et mois, il y en aura aussi vers 12, 18, 24 et 36 mois. Vous sentirez que bébé travaille fort pour faire augmenter la production, il sollicite constamment le sein, il est maussade, dort peu ou se réveille fréquemment, les couches sont plus mouillées. Il se pourrait que vous croyiez manquer de lait, que vous sentiez que vos seins sont plus mous, que vous soyez fatiguée, que vous vous sentiez dépasser. Il faut garder votre calme et savoir que ces périodes de pointe sont normales. Allaiter coucher, alterner souvent du sein, faites des compressions. Vous pouvez demander au parent non-allaitant un coup de main; il peut faire du portage, vous aider avec bébé pour les soins pour que vous puissiez vous reposer un peu.

## Les tétées groupées

✿ Les tétées groupées ou de fin de soirées durent pendant quelques semaines. Souvent, entre 18h et 23h, bébé vous sollicite beaucoup. Il boit souvent, ne semble jamais rassasié, se fâche au sein, vous avez parfois l'impression de manquer de lait. Ces tétées peuvent être déstabilisantes. Vous ne manquez pas de lait. Bébé stimule la production, relâche les tensions de sa journée. Le débit étant parfois plus lent le soir, vous pouvez aider bébé en faisant des compressions du sein. Allaiter coucher avec la lumière tamisée, cela sera bénéfique pour vous et bébé. Demander de l'aide à l'autre parent si besoin!

## 📖 Qu'est-ce qui serait considéré comme anormal?

- Bébé dort beaucoup et vous avez du mal à le réveiller
- Il prend moins de 8 tétées nutritives par période de 24h
- Il mouille moins de 6 à 8 couches par période de 24h
- Il fait moins de 3 selles jaune or granuleuses par période de 24h (avant 6 semaines)
- Votre bébé ne se conduit pas comme d'habitude, ne mange pas, ne dort pas

- Il fait de la fièvre, vomit ou il a de la diarrhée
- Il pleure peut-être à cause d'une chute ou d'une blessure
- Il a des pleurs excessifs qui se poursuivent après l'âge de 3 mois

### **On se prépare beaucoup à l'arrivée de bébé mais peu à la réalité!**

Avant l'arrivée de bébé, on se prépare; on se renseigne sur la grossesse, sur l'allaitement, on fait la chambre, on achète des vêtements, des savons, des jouets, etc. Mais on se renseigne peu sur la réalité qui nous attend réellement, le sujet est parfois effleuré par nos proches qui nous donnent le fameux conseil: dors quand bébé dort! Ils ont bien raison avec ce conseil. Les premiers mois, nous devrions nous rétablir de notre accouchement et en profiter pour être collé à notre bébé. Je sais que toutes les mères n'ont pas la chance d'être accompagnées suite à la naissance, mais n'hésitez pas à contacter un proche, les gens sont de façon générale très enclin à nous aider. Il existe des services de relevailles qui peuvent aussi vous aider!

### **La réalité versus la fiction**

Ce que l'on voit sur les réseaux sociaux, dans les films, les séries est loin d'être réaliste. Il existe peu de modèles de bébé parfait comme l'on voit souvent dans la fiction: celui qui dort dans son lit, celui qui accepte d'être posé, celui qui dort des nuits de 8-10 heures sans réveils, qui ne pleure jamais, etc. Si vous avez ce genre de bébé, comptez-vous bien chanceuse!

### **Privilégier le repos!**

Nous constatons que beaucoup de mamans qui se sentent dépassées, exténuées. Les temps alloués pour la préparation des repas, du ménage, des courses sont plus courts et c'est correct!

Ne vous surchargez pas, ce n'est pas grave si votre maison n'est pas aussi parfaite qu'à l'habitude.

Tentez de diminuer votre charge mentale, même si ce n'est pas fait comme vous aimez, ce n'est pas grave.

Impliquez la famille dans les tâches quotidiennes et dans la préparation des repas, ce n'est pas grave si votre conjoint tourne les coins ronds avec l'aspirateur, ce n'est pas grave si votre recette ne goûte pas la même chose que d'habitude.

Faites votre épicerie en ligne, au besoin faites la livraison. Ce seront les mêmes aliments, mais choisis par quelqu'un d'autre, ce n'est pas grave si votre poivron n'a pas la forme que vous préférez.

Profitez des minutes que vous avez pour prendre soin de vous.

Reposez-vous! Papa peut prendre du temps seul avec bébé le temps que vous preniez une douche ou un bain. Il peut vous amener bébé au sein la nuit pendant que vous dormez et le remettre dans son lit ensuite. Lâchez prise!

### **La chose à retenir?**

Faites-vous confiance, écoutez votre instinct!

Nous taisons souvent notre petite voix intérieure, cette petite voix à souvent raison, mais nous préférons écouter les spécialistes, notre mère, la belle-mère, nos grands-mères, etc. Notre bébé est un bébé, un petit être sans défense. Il est normal qu'il ait besoin de sa maman!

### **Quelques articles intéressants**

- [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comprendre-bebe](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comprendre-bebe)
- [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/developpement/nouveau\\_ne/fiche.aspx](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/nouveau_ne/fiche.aspx)
- <https://lemondeetnous.cafe-sciences.org/2013/07/le-pouvoir-de-lodeur-dune-maman/>