



## Les pleurs excessifs

### Pleurs et coliques :

👂 Les pleurs sont un moyen de communication pour bébé. Il pleure pour vous indiquer qu'il a faim, qu'il désire se faire prendre, se faire changer de couche ou pour indiquer qu'il est fatigué et qu'il a besoin de dormir.

👂 Lorsque c'est un problème de santé qui fait pleurer votre bébé, la présence d'autres symptômes vous mettront sur la piste (fièvre, difficulté à boire, toux, congestion nasale, etc.).

👂 Les pleurs excessifs, appelés « coliques », se définissent comme des pleurs qui durent plus de 3 heures par jour, plus de 3 jours par semaine, pendant plus de 3 semaines, chez un bébé en bonne santé.

### Situations pouvant contribuer aux pleurs :

👂 Certains bébés allaités vont présenter une intolérance aux protéines du lait de vache provenant de l'alimentation de la mère. Pour savoir si les coliques du bébé allaité sont reliées à ce problème, la mère doit cesser de prendre des produits laitiers (lait, fromage, yogourt, crème glacée, etc.) pendant une semaine. Si les coliques disparaissent et qu'ils reprennent après la réintroduction de ces aliments, vous aurez la confirmation qu'il vaut mieux les éliminer de votre diète. Une nutritionniste peut vous aider en ce sens, et aussi vous conseiller sur un apport suffisant en calcium et en vitamine D.

👂 Par ailleurs, la consommation de café en excès, de chocolat, de même que le thé et les boissons gazeuses de type cola par la mère qui allaite pourrait contribuer à l'irritabilité de votre bébé.

👂 Chez un bébé nourri avec une préparation commerciale, les pleurs peuvent aussi être reliés à une intolérance ou une allergie aux protéines du lait de vache. La plupart du temps, il s'agit d'une réaction retardée (intolérance) de quelques heures, et les manifestations peuvent se limiter à des crises de pleurs, des vomissements et de la diarrhée. Les réactions immédiates sont reliées à l'allergie. Dans ces situations, le bébé devra prendre une préparation commerciale sans protéine de lait de vache.

## Que faire lorsque bébé pleure?

Dans les premiers mois de vie, il ne faut pas craindre de prendre l'enfant dans ses bras pour le consoler, par peur de le gâter. Au contraire, l'enfant apprend de cette façon que l'on s'occupe de lui et qu'il peut faire confiance à ses parents.

👂 Vérifiez d'abord les besoins de base :


- 👂 A-t-il faim?
- 👂 A-t-il trop chaud ou trop froid?
- 👂 Est-il incommodé par une couche souillée?
- 👂 Est-il fatigué ?


👂 Ensuite, essayez les gestes pouvant l'apaiser :

- 👂 Le mettre en contact avec le corps du parent au moyen d'un porte-bébé.
- 👂 Lui chanter une berceuse.
- 👂 Lui parler calmement de tout et de rien, le bercer, lui faire écouter de la musique.
- 👂 L'envelopper dans une couverture réchauffée au préalable dans la sècheuse ou lui donner sa suce.
- 👂 On peut aussi coucher le bébé à plat sur ventre sur soi (contact peau sur peau), lui tapoter ou lui caresser le dos.
- 👂 Donnez un bain à l'enfant peut apaiser ses pleurs.
- 👂 On peut aussi le promener dans ses bras, dans une poussette ou même l'amener faire un tour d'auto.
- 👂 Placez le bébé sur la sècheuse en marche pour le calmer, si vous utiliser cette méthode demeurez juste à côté de la sècheuse en tout temps pour éviter les chutes.
- 👂 On peut aussi faire l'usage d'un sac magique réchauffé au four à micro-ondes, suivez bien les recommandations pour éviter les brûlures.


## Si bébé demeure inconsolable et que vous ressentez de la frustration et de la colère :


 La priorité est la sécurité de votre enfant.

 Si vous êtes deux parents, relayez-vous.

 Si vous êtes seul avec le bébé et que vous sentez que vos limites sont atteintes, sachez que l'impossibilité de consoler un bébé coliqueux n'est pas un signe d'incompétence parentale. Ressentir de la frustration et de la colère n'est pas anormal non plus.

 Installez le bébé dans sa couchette de façon sécuritaire et quittez sa chambre.

 Téléphonnez au besoin à un parent ou à un ami pour obtenir du soutien.

 Revenez voir votre bébé aux 10-15 minutes pour s'assurer qu'il demeure en sécurité et le rassurer par votre présence.

Attention : Ne jamais secouer votre bébé.

Tiré de l'ABCdaire