

## COMPRENDRE ET VIVRE AVEC LES PLEURS DE VOTRE BÉBÉ

Les parents savent bien que leur bébé pleure parfois. En tant que parents, nous savons que bébé pleure pour nous dire qu'il a faim, qu'il est fatigué, qu'il a des gaz, qu'il a besoin de faire un rot ou d'être caressé. C'est déconcertant quand notre bébé continue de pleurer même lorsque nous avons tout essayé pour le réconforter. Et ça se poursuit parfois pendant des heures et des heures. Certains appellent cela des « pleurs inconsolables ».

Ce genre de pleurs n'est pas facile à comprendre. Ils peuvent aller et venir sans raison évident; ils peuvent durer de 30 à 40 minutes ou plus (parfois même des heures si l'on additionne tous les épisodes) et ils peuvent donner l'impression que le bébé souffre.

C'est pourtant fréquent et c'est tout à fait normal. Les pleurs d'un jeune bébé suivent souvent un modèle commun. Chez tous les bébés, les pleurs commencent à augmenter vers l'âge de deux semaines. Chaque semaine, les bébés pleurent de plus en plus, pour atteindre un maximum autour de 6 ou 8 semaines. Après, les pleurs diminuent graduellement. Vers l'âge de 4 ou 5 mois, ces pleurs « inconsolables » se font beaucoup plus rares.

**Bientôt, les choses iront mieux. Mais en attendant, les parents peuvent faire certaines choses pour traverser cette période éprouvante.**



### Consultez votre médecin ou sage-femme.

Si vous avez de la difficulté à réconforter votre bébé qui pleure, consultez tout d'abord votre médecin ou sage-femme pour vous assurer que le bébé est en santé.

### Portez attention à votre bébé.

 Si votre bébé pleure, vérifiez s'il :

- A faim ou est mouillé
- A trop chaud ou trop froid
- A des flatulences ou doit faire un rot
- Est couché de manière peu confortable
- S'ennuie ou a besoin de changer de position, d'activité ou d'endroit
- Se sent dépassé par les choses (trop de bruit, trop de clarté ou trop d'activité autour de lui)

### Réconfortez votre bébé.

 Si votre bébé pleure toujours, vous pouvez essayer d'autres techniques pour le réconforter :

- Bercer, promener ou faire rebondir le bébé en douceur
- Cajoiler votre bébé en assurant le contact de sa peau avec la vôtre
- Donner un bain
- Aller prendre une marche en poussant le bébé dans un porte-bébé ou une poussette
- Masser le dos, les bras ou les jambes du bébé
- Sourire, chanter, chantonner ou parler à voix basse
- Créer un bruit monotone (à l'aide d'un ventilateur par exemple)
- Aller faire une promenade en voiture
- Donner une suce une fois que l'allaitement naturel est bien établi.

**Bien que ces suggestions peuvent parfois fonctionner, rien ne fonctionne à tout coup.**

### Le saviez-vous?

Les bébés ne pleurent pas « délibérément »! Les bébés qui passent beaucoup de temps portés près du corps d'un parent pleurent moins.

La plupart du temps, les pleurs ne sont pas causés par un problème d'alimentation. N'arrêtez pas d'allaiter dans l'espoir que les pleurs cesseront. Parlez-en d'abord à votre médecin, l'infirmière ou la sage-femme.

La colique n'est pas une maladie. Elle décrit simplement un bébé qui pleure beaucoup. Les bébés en santé peuvent aussi beaucoup pleurer sans qu'il n'ait de problèmes de santé.

Vous ne gâterez pas votre bébé à le prendre et à le réconforter lorsqu'il pleure. Vous ne pouvez pas gâter un bébé avec de l'amour et du réconfort!

Le fait que votre bébé pleure beaucoup maintenant ne veut pas dire qu'il pleurera beaucoup ou qu'il sera un enfant difficile plus tard.

## Composer avec la frustration et la colère

Un bébé qui pleure peut être très frustrant, en particulier pour des parents privés de sommeil. Rien ne cloche chez vous. Si vous vous sentez très frustré lorsque votre bébé pleure, déposez-le dans un endroit sûr (son lit est un bon choix) pendant quelques minutes. Ne secouez ou ne blessez jamais un bébé. Prenez une pause et revenez une fois calmé. Il est bon de dresser un plan des choses à faire quand tout va de travers.

1. Déposez le bébé dans son lit et éloignez-vous quelques minutes.
2. Jetez un coup d'œil sur votre bébé toutes les quelques minutes.
3. Faites quelque chose pour vous reconforter (écouter de la musique, manger une collation, faire des étirements).
4. Demandez de l'aide (partenaire, ami, voisin, famille).
5. Ne reprenez le bébé que lorsque vous êtes calme.

Il est très important aussi que toute personne qui s'occupe de votre bébé dispose d'un plan pour gérer sa frustration lorsque votre bébé pleure. **Assurez-vous que toute personne qui s'occupe de votre bébé :**

- Est à l'aise avec les bébés;
- A de l'expérience auprès des bébés;
- Sait comment reconforter un bébé qui pleure;
- Sait gérer la frustration qu'on peut ressentir à l'occasion en prenant soin d'un bébé;
- Comprend que les pleurs sont chose normale et que le bébé ne « fait pas exprès »;
- Sait quoi faire lorsqu'elle ressent de la frustration.

### Les parents ont besoin de réconfort aussi! Quelques techniques pour se calmer :

- Prendre de profondes respirations lentes;
- Écouter de la musique en portant des écouteurs (au besoin, vous pouvez même le faire pendant que vous tenez votre bébé dans vos bras)
- Parler à des amis et à des membres de la famille qui offrent du soutien;
- Se rappeler qu'il y a de la lumière au bout du tunnel et que cette période de pleurs intenses ne durera pas indéfiniment;
- Prendre une collation saine et boire de l'eau, du jus ou du lait pour refaire le plein d'énergie.

### Pendant que votre bébé dort ou que quelqu'un s'occupe de votre bébé pour vous :

- Prenez un bain chaud;
- Écoutez une de vos émissions préférées à la télévision, surtout une émission qui vous fait rire!
- Faites de l'exercice; faites des extensions de bras, des redressements assis ou de l'exercice en écoutant une vidéo. Obtenez un livre sur le yoga, puis essayez quelques postures. Ou inscrivez-vous à un cours de yoga.
- Faites un somme. Même 20 ou 30 minutes de sommeil peuvent avoir d'importants effets bénéfiques;
- Consacrez du temps à un loisir ou à une activité que vous aimez beaucoup.

Les parents peuvent aussi avoir d'autres sources de stress dans leur vie, à part devoir s'occuper d'un nouveau-né. Les parents sont parfois aux prises avec des troubles d'ordre financier, des disputes avec un conjoint ou une conjointe, des troubles de santé mentale ou une dépendance. Trouvez le soutien qu'il vous faut. Parlez à votre médecin de famille ou pédiatre ou commencez par consulter quelques-unes de ces ressources.

En crise? Ligne d'écoute pour enfants, adolescents et familles de l'est de l'Ontario, 613-260-2360 ou sans frais, 1-877-377-7775

## Ressources utiles

### Santé publique d'Ottawa

613-580-6744

Numéro sans frais : 1-866-426-8885

### Bureau de santé de l'est de l'Ontario

613-933-1375 or 1 800 267-7120 puis demandez la ligne santé

### Bureau de santé du comté de Renfrew et district ligne d'information santé

613-735-8666 ou

1-800-267-1097 poste 666

### Ligne d'action santé du Bureau de santé du district de Leeds Grenville et Lanark

1-800-660-5853

### Centre des services à la famille d'Ottawa

613-725-3601

[www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org)

### Service familial catholique d'Ottawa

613-233-8418

[www.cfssfc-ottawa.org](http://www.cfssfc-ottawa.org)

### Jewish Family Services

613-722-2225,

[www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)

### The Period of Purple Crying

<http://www.purplecrying.info/>