

Gérer les pleurs de bébé

Temps de lecture : 5 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 05 septembre

Les premiers temps, les pleurs sont le seul moyen que bébé a pour s'exprimer et attirer notre attention. Les parents sont programmés pour réagir à ces pleurs, mais cela peut être inquiétant et difficile à vivre, surtout quand la fatigue s'accumule. Quelques conseils pour les gérer.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Les bébés ne peuvent pas parler avec des mots. Pour s'exprimer ou attirer notre attention, ils utilisent notamment les pleurs.

Tous les bébés pleurent et c'est normal. En moyenne un bébé peut pleurer jusqu'à 2 heures par jour. Mais certains bébés pleurent plus que d'autres, parfois plus de 3 heures par jour.

Les pleurs ont tendance à augmenter à partir de la deuxième semaine de vie. Ils atteignent leur maximum vers la sixième semaine. Ils diminuent généralement vers le troisième ou le quatrième mois.

Comment comprendre ses pleurs ?

Il peut être difficile de comprendre pourquoi un nouveau-né pleure. C'est en passant du temps avec lui que l'on apprend à reconnaître ce que ses différents pleurs veulent dire :

- Il a faim,
- Il a sommeil,
- Il n'est pas bien car sa couche est pleine,
- Il a chaud,
- Il a mal quelque part,
- Il a tout simplement besoin d'un câlin,
- Etc.

Il peut aussi pleurer parce qu'il fait face à une situation nouvelle, inconfortable, déplaisante où il ne se sent pas en sécurité. Elles sont nombreuses dans la journée d'un bébé. Il demande alors notre aide, nos soins et notre réconfort à sa façon.

C'est quoi les pleurs intenses et les pleurs du soir ?

On ne peut pas parler de caprice avant 18 mois à 2 ans. Bébé ne crie pas pour nous énerver. Se fâcher après lui ne sert à rien et peut même l'angoisser. Pourtant, ses pleurs peuvent nous fatiguer ou nous inquiéter.

Il faut savoir qu'il y a certaines périodes, les premiers mois, où bébé peut pleurer longtemps.

Particulièrement en fin de journée. Que bébé soit ou non né à terme, allaité ou nourri au biberon. Que ce soit une fille ou un garçon.

Ces épisodes de pleurs intenses sont tout à fait normaux mais ils sont souvent très angoissants pour les parents. Ils sont rarement associés à un problème de santé et n'ont pas de conséquences à long terme pour bébé.

Les pleurs intenses sont parfois liés à des douleurs de digestion. On les appelle alors les "coliques du nourrisson". Ils s'atténueront vers 3 ou 4 mois.

Pendant une crise de coliques du nourrisson, bébé peut sembler avoir mal : son visage est rouge, ses poings sont fermés et ses cuisses repliées sur son ventre tendu. C'est qu'il peut avoir des gaz, car en pleurant, il avale de l'air.

Certains enfants sont plus sensibles que d'autres aux périodes de transition comme celle du passage de l'état de veille à l'endormissement. Les pleurs intenses du soir, classiquement entre 18h00 et minuit, peuvent être liés à cette sensibilité accrue, à de l'angoisse ou tout simplement à de la fatigue après les longues périodes d'éveil de la journée.

Il pleure, dois-je le prendre dans mes bras ou le laisser tranquille ?

Il est important de réagir rapidement à ses pleurs.

Pendant les neuf premiers mois, bébé n'a pas la notion du temps. Il a besoin que l'on s'occupe de lui rapidement quand il pleure. L'idée qu'il faut laisser pleurer bébé pour qu'il se calme seul est fautive. En le prenant dans nos bras, en le consolant. Il sait ainsi que l'on fait attention à ses besoins, qu'il peut compter sur nous. Il se sent aimé et plus en sécurité.

Petit à petit, la relation se noue. Il prend confiance en nous. Les réponses positives qu'on lui donne l'aident à se créer des repères et à prendre confiance aussi dans le monde qui l'entoure. Cela l'aide à se construire.

On peut alors s'assurer que ses besoins primaires comme manger, dormir, être changé sont comblés. Puis qu'il n'y a aucun signe inquiétant.

Au début, on cherche un peu : la couche est-elle pleine ? Est-ce qu'il montre des signes de sommeil si on le berce ? Veut-il seulement manger ? Si ce n'est pas le cas, pour le réconforter, on tente de :

- Rechercher un environnement calme et diminuer les sources de lumière.
- Lui parler doucement ou chanter en le tenant contre notre poitrine.
- Le masser, le caresser ou le toucher, par exemple en le plaçant peau à peau contre notre poitrine, la tête de bébé sur la partie dure du thorax.
- Le faire téter : le sein qui peut aussi bien consoler que nourrir, une tétine, ou même notre petit doigt propre. S'il est nourri au sein, ne pas lui donner de tétine avant que l'allaitement soit bien « installé », en général après la 6^{ème} semaine.
- Bouger avec lui, le bercer ou le promener en poussette, en voiture ou dans le porte-bébé.
- S'il semble avoir mal au ventre, le placer à plat ventre sur notre avant-bras, son dos contre notre ventre, sa tête dans le creux de notre coude et notre main entre ses jambes. C'est souvent une position apaisante pour le bébé.

Comment faire quand on n'arrive pas à le calmer ?

Surtout ne pas secouer bébé.

On peut parfois être exaspéré et, malgré tout notre amour pour bébé, avoir envie de le secouer pour

qu'il arrête de pleurer. Secouer bébé peut le laisser handicapé à vie, voir le tuer (plus d'informations sur le site de l'assurance maladie).

Mieux vaut se mettre en retrait pour se calmer soi-même. Et revenir voir s'il a besoin de quelque chose une fois la tension redescendue. Pour cela :

- On s'isole, on boit un grand verre d'eau et on souffle un bon coup.
- Si cela ne suffit pas à retrouver notre calme, il faut passer le relais à l'autre parent, à un proche. Que ce soit un ami, un voisin ou un professionnel.

Si personne n'est là pour nous aider :

- Mettre bébé en sécurité dans son lit. En le couchant sur le dos et sans objet autour de lui.
- Fermer la porte pour moins l'entendre.
- S'éloigner quelques minutes de la pièce. Il est normal d'avoir besoin d'une petite pause.
- Respirer et se concentrer sur autre chose que les pleurs de bébé pour retrouver notre calme.
- Revenir voir toutes les 10 minutes que bébé va bien et est toujours en sécurité. Sans le prendre dans les bras tant qu'on n'a pas retrouvé notre calme.

FOCUS bien-être

Quand bébé pleure et qu'on n'en peut plus, on a besoin de retrouver notre calme et reprendre possession de nos moyens. On peut faire une pause et prendre quelques respirations. On peut aussi passer par l'entraînement à la méditation. Cela peut nous aider et cela s'apprend. Pratiquer la méditation nous entraîne à prendre conscience de ce qui se passe d'instant en instant et à nous permettre de mettre à distance les pensées négatives.

Quand faut-il s'inquiéter de ses pleurs ?

Appeler notre médecin ou le 15 si :

1. Bébé ne pleure pas comme d'habitude et rien ne le console
2. Les pleurs intenses sont accompagnés d'un autre des signes suivants
 - Bébé se comporte différemment de l'habitude;
 - Il ne mange pas ou ne dort pas;
 - Il a de la fièvre;
 - Il vomit ou a des selles anormales
 - Il s'est blessé ou a reçu un choc
 - Il a d'autres signes inquiétants.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/gerer-les-pleurs-de-bebe>

- 
- 