



**Mon enfant est malade –**  
Pleurs du nourisson, que faire ?



## Qu'est-ce que c'est ?

Durant les premiers mois de vie, les seuls moyens d'expression et de communication du bébé sont les pleurs et les cris. Le bébé peut pleurer parce qu'il a faim, froid, est fatigué, a mal ou s'ennuie. Il arrive aussi qu'un bébé continue de pleurer sans raison apparente même si vous avez tout essayé. Tous les bébés pleurent – c'est normal. Mais certains plus que d'autres... Entre 15% et 30% des bébés en bonne santé gémissent ou pleurent plus de 3 heures par jour. Voici quelques caractéristiques des bébés qui ont des pleurs persistants :

- ils pleurent davantage le soir ;
- leurs pleurs durent souvent plus de 30 minutes ;
- rien ne les console ;
- ils replient leurs jambes sur leur ventre mais ils ne souffrent pas ;
- leur visage devient rouge ;
- entre les crises, ils sont parfaitement sereins et à l'aise.

C'est vers l'âge de six semaines que les bébés pleurent le plus. Ils sont alors dans une période importante de développement et les pleurs sont un symptôme de ce changement. Les pleurs diminuent vers l'âge de trois mois.



### Que faire ?

- Allaiter votre enfant ;
- changer sa couche ou ses vêtements ;
- prendre sa température ;
- le prendre dans vos bras ou le bercer, si vous êtes calme ;
- le placer dans un sac ventral ;
- lui chanter des chansons ou mettre de la musique douce ;
- le promener dans la poussette ;
- lui donner un bain ;
- le laisser seul dans son lit 15 minutes.

Assurez-vous d'alimenter suffisamment votre bébé. La faim est une des multiples raisons des pleurs d'un nourrisson. Mais ne le nourrissez pas moins de deux heures après le précédent repas car son estomac n'aura pas eu le temps de se vider.

Vérifiez que votre bébé n'avale pas trop d'air lorsqu'il mange ; adaptez la taille de l'orifice de la tétine du biberon. Les nourrissons qui tètent trop vite avalent beaucoup d'air.

Déshabillez votre enfant totalement et assurez-vous qu'aucun bijou (qui est de toute façon déconseillé chez le bébé) ou ornement corporel ne le blesse et ne l'incommode.

Si vous avez l'impression qu'il est exténué, laissez-le pleurer 15 minutes dans sa chambre. Il a peut-être besoin d'être seul pour trouver le sommeil.

Il faut absolument vous reposer suffisamment et demander de l'aide si nécessaire. N'hésitez pas à faire une sieste. Si aucune méthode ne fonctionne, ne vous sentez pas coupable de fermer la porte de la chambre ; si cela vous fait du bien, votre bébé en bénéficiera. Un entourage apaisant sera plus efficace pour le consoler !

### **Le bon conseil**

Les pleurs, même très forts, ne sont pas dangereux pour le bébé.

L'irritation, la frustration, l'impatience ou la colère sont des émotions normales que vivent tous les parents. Lorsque vous n'en pouvez plus d'entendre pleurer votre bébé :

- déposez-le dans son lit doucement ;
- éloignez-vous de lui et quittez la pièce ;
- appelez quelqu'un (parent ou ami) ;
- retournez voir le bébé toutes les 10 à 15 minutes ;
- attendez de vous calmer avant de reprendre le bébé dans vos bras.

**SURTOUT, NE SECOUEZ JAMAIS UN BEBE!**

### **Quand consulter ?**

#### **Immédiatement si :**

- l'état de votre enfant vous inquiète ;
- vous avez l'impression qu'il s'agit de cris de douleur ;
- votre enfant a moins de 3 mois et a de la fièvre.

#### **Dans les 24 heures si :**

- votre enfant souffre de diarrhées, de constipation ou de vomissements ;
- votre enfant ne prend pas de poids et a l'air affamé ;
- vous vous sentez à bout de nerfs.

hôpital fribourgeois  
Service de pédiatrie  
Case postale  
1708 Fribourg

Avec le généreux soutien du :



**Swiss Power Group.**