



# Les pleurs

## Quelques raisons pour lesquelles votre bébé pleure

Les pleurs sont un moyen d'expression et de communication du bébé, c'est sa façon à lui d'attirer l'attention. Un bébé en bonne santé peut pleurer jusqu'à 2 à 3 heures par jour, souvent en fin de journée ou le soir.

Petit à petit, vous allez apprendre à différencier les pleurs qui expriment la faim de ceux qui, par exemple, expriment l'inconfort ou la douleur.

Durant les premiers mois, un bébé ne fait pas de caprice : il est trop petit pour avoir cette notion et n'en a pas la capacité. Parfois, rien ne le calme et ce n'est pas grave.

Vous pouvez le coucher sur le dos dans son lit, le laisser dans la pénombre et venir le voir toutes les 10 à 15 minutes tant qu'il ne se calme pas.

- Il a faim
- Il est fatigué
- Il a chaud / froid
- Il est gêné par sa couche sale
- Il est perturbé par le bruit, la lumière
- Il est mal positionné ou inconfortable
- Il a besoin d'évacuer le surplus de tension accumulé durant la journée avant de s'endormir ; c'est une façon pour lui de chercher son sommeil
- Comme beaucoup de bébés, il a besoin de se sentir en sécurité, d'être rassuré, d'être en contact avec son entourage

Il peut aussi pleurer sans raison particulière



## Quelques petites astuces

- Vérifier s'il a faim, froid, si sa couche est sale
- Très sécurisants, les bras de ses parents parviennent généralement à le calmer
- Le bercer
- Le promener
- Lui parler doucement en chantonnant
- Lui donner un bain pour le détendre
- Le masser, en particulier sur le ventre s'il a des gaz
- Le fait de téter peut le rassurer ; lui donner sa lolette s'il en a une

Peu à peu vous saurez mieux comprendre les besoins de votre bébé, et ainsi mieux y répondre.



Si vous ne supportez plus ses pleurs :

### Important

- Ne criez pas et surtout ne le secouez pas, ce geste peut être très dangereux pour votre enfant
- Installez votre enfant confortablement dans son lit
- Quittez la chambre
- Faites appel à une personne de confiance (famille, voisins, amis...)

Si les pleurs de votre bébé vous semblent excessifs ou qu'ils diffèrent des pleurs habituels :

### Important

- Téléphonnez à votre sage-femme, à l'infirmière petite enfance ou au pédiatre. Appelez la centrale des médecins au numéro 0848 133 133 ou amenez votre enfant à l'hôpital.

[centrereference.ipe@avasad.ch](mailto:centrereference.ipe@avasad.ch)

janvier 2015

