

Les pleurs

Qu'est-ce qui est normal?

Les premiers mois, votre bébé pourrait pleurer pendant des heures chaque jour. Cette période de pleurs inconsolables, pendant laquelle le bébé pleure pour s'exprimer, est au centre d'un projet de sensibilisation aux dangers de secouer un bébé dont les pleurs sont hors de contrôle. Il s'agit du programme Period of PURPLE Crying. Cette période de pleurs intenses commence environ 2 semaines après la naissance et peut durer jusqu'à ce que le bébé ait 3 ou 4 mois. Pour en savoir plus, consultez purplecrying.info (en anglais) ou healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile86-f_2.pdf.

Votre bébé peut pleurer quand il a faim, quelque chose l'incommode, il est malade, il a mal quelque part ou il veut que vous le preniez. Ses pleurs ne veulent pas dire qu'il n'est pas sage, qu'il est fâché contre vous ou que vous avez mal fait quelque chose.

Ce que vous pouvez faire

Il se peut que vous ayez essayé des tas de choses avant de trouver vraiment ce dont votre bébé a besoin. Et souvent, ce qui fonctionne une journée ne fonctionne pas le lendemain. Quelques idées à essayer :

- changer sa couche
- l'allaiter ou l'aider à faire son rot
- vérifier s'il a trop chaud... ou pas assez
- placer le bébé près de votre poitrine
- faire jouer de la musique douce, chantonner ou chanter une berceuse
- mettre l'aspirateur en marche, la sècheuse, l'aérateur d'un aquarium, le lave-vaisselle ou tout autre appareil qui fait un « bruit blanc » (un bruit de fond continu)
- donner sa sucette, un anneau de dentition, sa couverture préférée ou un jouet doux
- bercer doucement votre bébé, marcher avec lui ou le placer dans sa balançoire
- l'amener faire un tour en auto ou une promenade avec la poussette



À RETENIR

Parfois, il n'y a rien à faire pour arrêter un bébé de pleurer. Le plus important est de rester calme et de prendre une pause quand vous en avez besoin. N'oubliez pas que cette période est normale et finira par passer.

Garder votre calme

Quand votre bébé n'arrête pas de pleurer, il est normal de se sentir frustré et en colère.

Essayez de contrôler votre colère en posant délicatement votre bébé dans un endroit sûr (dans son lit, par exemple). Ensuite :

- prenez quelques bonnes respirations, puis comptez jusqu'à 10
- quittez la pièce pendant quelques minutes, pleurez dans un oreiller ou faites quelques pas de course sur place
- appelez un ami ou un membre de la famille pour obtenir de l'aide
- attendez d'avoir retrouvé votre calme pour essayer à nouveau de consoler votre bébé

N'oubliez pas que laisser pleurer votre bébé quelques minutes de plus ne pose aucun risque pour votre bébé.



ATTENTION, DANGER!

Secouer un bébé, même pendant quelques secondes seulement, peut entraîner des dommages au cerveau, le rendre aveugle et même le tuer.

Ne secouez jamais votre bébé.

Assurez-vous que toutes les personnes qui prennent soin de votre bébé savent quoi faire quand il se met à pleurer.



HISTOIRES DE FAMILLES

« Je suis sortie de la voiture, puis je me suis éloignée de mon mari et de mon bébé. Il pleurait vraiment trop. Mais après une pause et après avoir versé quelques larmes, je suis remontée dans la voiture. C'est ça, être un parent. Vous faites tout simplement de votre mieux. »

Obtenir de l'aide

Quelques idées à essayer si vous avez de la difficulté à faire face aux pleurs de votre bébé :

- discutez avec votre partenaire de moyens de vous venir en aide tous les deux
- trouvez une personne que vous pourrez appeler au besoin si vous perdez le contrôle
- demandez à d'autres parents comment ils s'y prennent
- parlez à votre professionnel de la santé, appelez HealthLink BC au 811 ou consultez purplecrying.info (en anglais)



DEMANDEZ DE L'AIDE

Si votre bébé pleure sans arrêt, encore plus fort que d'habitude, qu'il fait de la fièvre ou qu'il vomit, communiquez avec votre professionnel de la santé sans attendre.

