

TOUT ARRIVE AUTREMENT

Vous vous êtes tellement réjoui(e) d'avoir un bébé et maintenant, certaines choses sont peut-être différentes de ce que vous attendiez. Votre bébé ne cesse pas de crier. Et pourtant, il ne manque de rien et il est en bonne santé.

Restez calme. Votre bébé n'y peut rien s'il crie autant.

POURQUOI LES BÉBÉS CRIENT

Tous les bébés crient au cours des premiers mois de leur vie, certains plus, d'autres moins. Il peut être tout à fait normal qu'ils crient longtemps et fréquemment. Au cours du 2^e et du 3^e mois, il arrive que les nourrissons en bonne santé pleurent deux à trois heures par jour en moyenne, surtout le soir. Ils ne sont pas encore en mesure de communiquer leurs besoins d'une autre manière. Pour eux, crier constitue le seul moyen de montrer que quelque chose leur manque.



Les bébés crient parce qu'ils

- sont fatigués ou qu'ils ont faim
- transpirent ou parce qu'ils ont froid
- nécessitent un nouveau langage
- ont besoin de repos
- cherchent la présence de leur mère ou de leur père
- veulent être câlinés
- et bien d'autres choses encore

CECI PEUT VOUS AIDER

Vous avez langé et nourri votre enfant et il continue à crier ?

Essayez ce qui suit en gardant le calme :

- Bercez votre bébé dans vos bras avec douceur.
- Chantez-lui une chanson.
- Massez son ventre et son dos en douceur.
- Allez-vous promener avec lui.

Certains bébés crient également sans raison apparente. Mais votre bébé ne crie jamais pour vous fâcher !

- Même si cela est difficile : plus vous restez calme, plus votre enfant peut se détendre. Relayez-vous pour vous en occuper afin que vous puissiez vous octroyer des phases de repos.



Foto: Ludolf Dahmen

VOTRE BÉBÉ CONTINUE DE CRIER ?

Le fait qu'un bébé crie inlassablement peut être très stressant pour les parents, surtout lorsque toutes les tentatives de calmer le bébé échouent. Il se peut alors que vous soyez désespéré(e) et également en colère.

Vous êtes stressé(e) par les cris de votre enfant ? Pensez-y : **votre bébé n'y peut rien s'il crie. Il ne crie pas pour vous fâcher.**

Ne secouez jamais votre bébé !

ÊTRE FORT(E) – GARDER LE CONTRÔLE

Vous remarquez que vous perdez le contrôle ? Procédez de la manière suivante :

1. Couchez votre bébé dans un endroit sûr, p. ex. dans un lit-cage ou sur le sol.
2. Quittez la pièce.
3. Respirez profondément.
4. Allez voir votre enfant régulièrement au bout de quelques minutes.
5. Si nécessaire, cherchez du soutien.

Bon à savoir : la phase durant laquelle le bébé crie a une fin. En général à partir du 4^e mois.