

Les pleurs: Comprendre et composer avec les pleurs de votre bébé



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Avoir un bébé est une des expériences les plus merveilleuses au monde, mais en même temps, un bébé qui pleure peut être l'une des expériences les plus stressantes. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a de nombreuses façons de calmer un bébé qui pleure, dont bercer doucement votre bébé, marcher ou le faire sauter.

Pourquoi les bébés pleurent-ils?

« Les bébés ne pleurent pas comme cela à moins qu'il y ait un problème... n'est-ce pas? » C'est faux!

Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons:

- **La faim: La plus courante!**
- **Des flatulences**
- **S'il est fatigué**
- **S'il doit faire un rot**
- **S'il a besoin d'un câlin.**

Parfois les bébés pleurent (beaucoup) même quand tout va bien. Votre bébé peut continuer de pleurer même si vous avez tout essayé pour le consoler. C'est ce qu'on appelle les « pleurs inconsolables », situation qui peut s'avérer fort frustrante et inquiétante pour les parents.

Si vous éprouvez de la difficulté à faire cesser les pleurs de votre enfant, consultez un médecin pour vous assurer que le bébé est en santé.

Qu'est-ce qui est normal donc?



Selon de nombreuses études, les pleurs chez un bébé normal et en santé :

- **Commencent à augmenter à deux semaines;**
- **Atteignent un point culminant à six ou huit semaines et diminuent par la suite;**
- **Se déclenchent et cessent sans raison apparente;**
- **Peuvent se poursuivre même si les parents tentent tout pour reconforter le bébé;**
- **Peuvent donner l'impression que le bébé ressent de la douleur (même quand il n'en est rien);**
- **Sont plus fréquents en fin d'après-midi ou en soirée;**
- **Peuvent durer entre 30 et 40 minutes et plus à la fois (et peuvent durer jusqu'à cinq heures au total ou plus par jour).**

Si votre bébé pleure beaucoup maintenant, il ne faut pas présumer qu'il pleurera beaucoup ou qu'il sera difficile lorsqu'il sera plus vieux.

Que sont 'les coliques'?

On dit des bébés qui pleurent beaucoup qu'ils ont 'des coliques'. Dans le passé, la façon dont les gens utilisaient ce mot laissait croire que c'était une maladie ou une condition. Ce n'est pas une maladie. De fait, nous savons maintenant que certains bébés en santé pleurent beaucoup et que ce n'est ni de leur faute, ni celle de leurs parents!


Les pleurs sont plus aigus vers l'âge de 2 mois, et le tout s'améliore par la suite. La chose à se rappeler? Que ça va se placer.

Réconforter votre bébé qui pleure

Comprendre que les pleurs sont quelque chose de normal, c'est une chose, mais savoir composer avec les pleurs est une autre paire de manches. Votre bébé a besoin de vous sentir près de lui quand il pleure. Il est important de ne pas interrompre votre tentative de réconfort du bébé. Mais prenez une pause quand vous ressentez de la frustration.

Vous vous inquiétez peut-être beaucoup des pleurs de votre bébé et songez peut-être qu'interrompre l'allaitement naturel, changer le lait maternisé du bébé ou ajuster les médicaments pourrait aider. Veuillez consulter votre médecin ou un infirmier ou une infirmière avant de prendre votre décision. La plupart du temps, les pleurs de votre bébé ne sont aucunement liés à des problèmes d'alimentation.

Façons de reconforter votre bébé

Certaines techniques donnent de bons résultats la plupart du temps, mais rien ne fonctionne à tout coup. Même les techniques de réconfort qui donnent de bons résultats peuvent ne fonctionner que pour un moment. Si votre bébé pleure, vérifiez s'il : 

- **A faim ou est mouillé;**
- **A trop chaud ou trop froid;**
- **A des flatulences ou doit faire un rot;**

- **Est couché de manière peu confortable;**
- **S'ennuie ou a besoin de changer de position, d'activité ou d'endroit;**
- **Se sent dépassé par les choses (trop de bruit, trop de clarté ou trop d'activité autour de lui).**

Si votre bébé pleure toujours, vous pouvez essayer d'autres techniques pour le réconforter. En voici quelques exemples :

- bercer, promener ou faire rebondir en toute douceur le bébé;
- cajoler votre bébé en assurant le contact de sa peau avec la vôtre;
- donner un bain;
- aller faire une marche en poussant le bébé dans un porte-bébé ou une poussette;
- masser le dos, les bras ou les jambes du bébé;
- sourire, chanter, chanter à bouche fermée ou parler à voix basse;
- créer du bruit blanc (à l'aide d'un ventilateur ou d'un aspirateur);

Les bébés aiment ces techniques de cajolerie même quand ils ne pleurent pas. Ces techniques peuvent aussi prévenir les pleurs. Par exemple, les bébés qui sont fréquemment en très proche proximité du corps du parent pendant les déplacements pleurent moins habituellement. Ces techniques réconfortantes sont bénéfiques pour votre bébé même si elles ne font pas cesser les pleurs. Elles aident votre bébé à tisser des liens affectifs étroits avec vous. Quand vous réconfortez votre bébé lorsqu'il pleure, vous lui apprenez qu'il peut compter sur quelqu'un lorsqu'il en a besoin. Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en lui donnant de l'amour et en le rendant confortable!

Composer avec la frustration et la colère

✘ S'occuper d'un nouveau-né n'est pas chose facile, surtout si vous n'arrivez pas à dormir suffisamment. Tous les parents ressentent de la frustration à l'occasion. Les pleurs d'un bébé sont une cause courante de frustration chez les parents, surtout s'ils ont tout tenté pour réconforter leur bébé.

Avant que les pleurs de votre bébé ne vous causent beaucoup de frustration, faites un plan pour savoir quoi faire quand les choses se corseront. Rédigez votre plan, puis placez-le sur le mur ou le réfrigérateur pour que vous puissiez le consulter au besoin. Vous pouvez même imprimer cette page et vous y reporter pour revoir les techniques de réconfort décrites ci-dessus.

Planifiez bien d'avance vos épisodes de frustration...

Voici un exemple de plan pour composer avec la frustration :

- Déposez votre bébé dans un endroit sécuritaire (comme une couchette), puis laissez-le pendant quelques minutes.
- Vérifiez votre bébé à intervalles de quelques minutes, mais ne le reprenez pas dans vos bras avant d'avoir retrouvé votre calme.
- Faites une autre activité qui vous aidera à mieux vous sentir pendant cette pause (étendez-vous, écoutez de la musique ou prenez une collation).
- Appelez quelqu'un qui pourrait vous aider (votre partenaire, ami, voisin ou membre de la famille).

Il est très important aussi que toute personne qui s'occupe de votre bébé dispose d'un plan pour gérer sa frustration lorsque votre bébé pleure. Assurez-vous que toute personne qui s'occupe de votre bébé:

- **Est à l'aise avec les bébés;**
- **A de l'expérience auprès des bébés;**
- **Sait comment reconforter un bébé qui pleure;**
- **Sait gérer la frustration qu'on peut ressentir à l'occasion en prenant soin d'un bébé;**
- **Comprend que les pleurs sont chose normale et que le bébé ne « fait pas exprès »;**
- **Sait quoi faire lorsqu'elle ressent de la frustration.**

Les parents ont besoin de réconfort aussi! Quelques techniques pour se calmer:

- Prendre de profondes respirations lentes;
- Écouter de la musique en portant des écouteurs (au besoin, vous pouvez même le faire pendant que vous tenez votre bébé dans vos bras);
- Parler à des amis et à des membres de la famille qui offrent du soutien;
- Se rappeler qu'il y a de la lumière au bout du tunnel et que cette période de pleurs intenses ne durera pas indéfiniment;
- Prendre une collation santé et boire de l'eau, du jus ou du lait pour refaire le plein d'énergie.

Pendant que votre bébé dort ou que quelqu'un s'occupe de votre bébé pour vous:

- Prenez un bain chaud;
- Écoutez une de vos émissions préférées à la télé, surtout une émission qui vous fait rire!
- Faites de l'exercice; faites des extensions de bras, des redressements assis ou de l'exercice en écoutant une vidéo. Obtenez un livre sur le yoga, puis essayez quelques postures. Ou inscrivez-vous à un cours de yoga.
- Faites un somme. Même 20 ou 30 minutes de sommeil peuvent avoir d'importants effets bénéfiques;
- Consacrez du temps à un loisir ou à une activité que vous aimez beaucoup.

Les parents peuvent aussi avoir d'autres sources de stress dans leur vie, à part devoir s'occuper d'un nouveau-né. Les parents sont parfois aux prises avec des troubles d'ordre financier, des disputes avec un conjoint ou une conjointe, des troubles de santé mentale ou une dépendance.

Trouvez le soutien qu'il vous faut:

- **Parlez à votre médecin de famille ou pédiatre ou commencez par consulter quelques-unes de ces ressources.**

Auteurs

Écrit par les professionnels de la santé au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).