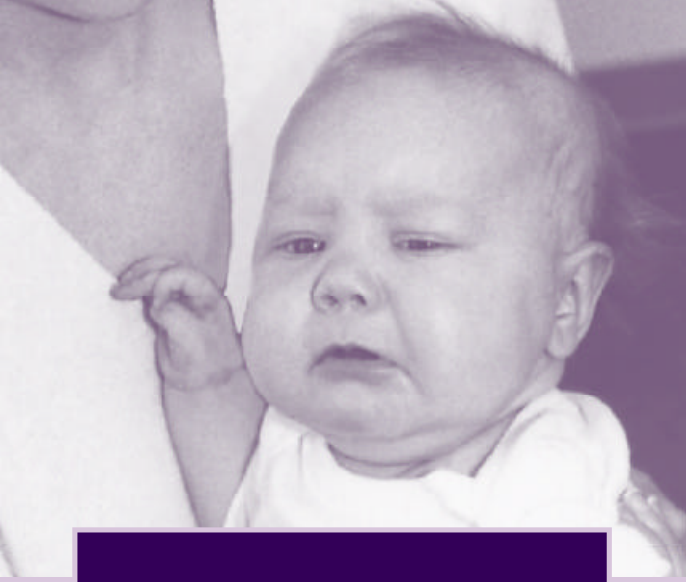


Que faire quand bébé pleure



Que faire quand bébé pleure

Tous les bébés pleurent. C'est une simple réalité de la vie. Ce qui n'est pas aussi simple toutefois, c'est de savoir que faire quand bébé pleure. Votre mère vous dit que vous allez le gâter si vous le prenez trop souvent. Votre meilleure amie, elle, vous dit que vous ne pouvez gâter un bébé en lui démontrant de l'amour. Quant à votre voisine, elle vous dit que les bébés doivent apprendre à être indépendants, sinon ils vont rester collées à vous toute leur vie.

Vous vous retrouvez debout derrière la porte de la chambre du bébé, vous l'écoutez pleurer et vous ne savez plus quoi faire. Vous l'avez allaité, vous lui avez fait faire un rot et vous avez changé sa couche. Bien sûr, vous voulez ce qu'il y a de mieux pour lui, mais quelle est exactement la meilleure chose à faire?

Les bébés pleurent pour plusieurs raisons différentes, mais toujours importantes. L'ennui et la solitude peuvent rendre un bébé aussi misérable que la douleur due à la faim ou à des gaz. Aller vers votre bébé "seulement quand il a réellement besoin de vous" n'existe tout simplement pas. Les pleurs sont le moyen de communication du bébé : ils signifient qu'il a besoin de quelque chose, et aussi longtemps qu'il pleure, ce besoin n'est pas encore comblé. C'est vraiment un système très simple, un peu comme un système d'alarme : si quelque chose va mal, il se déclenche et continue de faire du bruit jusqu'à ce qu'on l'arrête.

Cependant, un bébé n'est pas une machine; il ne peut donc faire du bruit indéfiniment. Si on laisse un bébé pleurer assez longtemps, il s'arrêtera à un moment donné, non pas parce qu'il est consolé, mais plutôt parce qu'il est exténué et déprimé. Selon le docteur William

Sears, dans ÊTRE PARENT LE JOUR... ET LA NUIT AUSSI, quand les parents ne répondent pas aux pleurs de leur nouveau-né, ils minent la confiance de l'enfant en ses parents, alors qu'elle est indispensable à son éducation. En répondant aux pleurs de votre bébé, vous lui faites savoir que vous croyez qu'il a besoin de vous et qu'il peut avoir confiance parce que vous êtes là pour lui. «Si on fait confiance à l'enfant, il apprend à son tour à faire confiance» Le docteur Sears dit aussi : «Certaines études montrent que les jeunes bébés qui ont reçu promptement une réponse à leurs pleurs pleurent moins quand ils sont un peu plus âgés. Plutôt que de créer une mauvaise habitude en répondant aux pleurs de votre bébé, vous lui enseignez qu'il peut communiquer avec vous avec succès. Même si vous n'arrivez pas tout à fait à identifier son problème et que votre bébé continue de pleurer pendant que vous le tenez dans vos bras, il sait au moins qu'il n'a pas été abandonné.»

Dans une étude faite par T. Berry Brazelton, il y a plus de 30 ans, on concluait que les bébés "normaux" pleuraient en moyenne pendant plus de deux heures par jour. Des études plus récentes ont montré que même les bébés souffrant de coliques pleurent pendant moins d'une heure pas jour quand on répond promptement à leurs pleurs (Taubman 1984). En répondant aux pleurs de votre bébé, vous ne lui enseignez pas à durer de quelques minutes à quelques heures. Il est particulièrement important de répondre aux pleurs du bébé à coliques dès l'instant où ils commencent, parce que pendant les pleurs, il avale beaucoup d'air, ce qui lui cause encore plus de mal; vous aurez encore plus de difficulté à le reconforter.



12 rue Quintal, Charlemagne, Québec J5Z 1V9

Téléphone : 514.990.8917

Courriel : information@allaitement.ca

www.allaitement.ca

La Ligue La Leche offre à votre famille une expertise complète et gratuite en allaitement



QUAND RIEN NE MARCHE

Chez de nombreux bébés, les pleurs peuvent être évités presque complètement si les mères écoutent et répondent aux signaux qu'ils émettent avant de se mettre à pleurer. Selon le docteur Sears, la plupart des bébés manifestent un type particulier de comportement avant de commencer à pleurer. Répondre aux signaux annonciateurs des pleurs qu'émet votre bébé lui enseigne à communiquer efficacement : cela lui apprend qu'il n'a pas besoin de pleurer pour que ses besoins soient comblés; ainsi il pleure moins souvent.

Cependant, d'autres bébés commencent à pleurer et continuent en augmentant l'intensité de leurs pleurs jusqu'à ce qu'il semble impossible de les calmer, peu importe ce qu'on essaie. De tels bébés peuvent avoir besoin de "faire sortir la vapeur" de temps à autre et continuent à pleurer pendant un certain temps avant de pouvoir se calmer. À la longue, cette période délicate s'écourte et disparaît. Cela ne signifie pas, toutefois, que vous devriez laisser votre bébé seul dans son berceau jusqu'à ce qu'il retrouve le contrôle de lui-même. Il est quand même important de le tenir parce que, lorsqu'il se calmera, il aura probablement encore besoin de ce qui avait causé ses pleurs au tout début. Si vous n'êtes pas là, prête à combler ce besoin, le cycle entier de pleurs pourrait bien recommencer. Et qui sait? La prochaine chose que vous essayerez pourrait être justement celle dont votre bébé a besoin pour se calmer!

Une autre possibilité : ayez à la portée de la main tous les articles qui vous sont nécessaires quand vous vous assoyez pour allaiter votre bébé. Apportez un grand verre d'eau, un bon livre ou le téléphone et continuez tout simplement à tenir le bébé pendant sa sieste. Si vous êtes trop occupée pour faire une telle pause, vous pouvez installer votre bébé dans un porte-bébé de tissu pendant sa sieste. La plupart des bébés

LE BÉBÉ QUI A DES COLIQUES

Le docteur Sears a cette excellente définition du bébé à coliques : «Si vous n'êtes pas sûre d'avoir un bébé souffrant de coliques, c'est sans doute que vous n'en avez pas un. Le bébé souffrant de coliques ne laisse planer aucun doute dans l'esprit des personnes qui en prennent soin : il est véritablement souffrant.» Pendant des années, on a tenté de définir les coliques ; aujourd'hui la plupart des gens s'accordent à dire que les bébés qui ont des coliques souffrent effectivement d'un "inconfort physique intense", bien qu'il existe de nombreuses théories pour essayer d'expliquer exactement ce qui cause l'inconfort. Tout le corps du bébé souffrant de coliques est tendu. Il tire habituellement ses jambes vers son abdomen, il serre les poings et semble à l'agonie tandis qu'il hurle en émettant des sons aigus. Les coliques se produisent habituellement en fin d'après-midi ou en soirée; elles peuvent pleurer davantage, au contraire, vous lui enseignez à pleurer moins.

Contrairement à la croyance populaire, répondre aux pleurs d'un bébé ne la gâte pas et le laisser pleurer ne lui enseigne pas l'indépendance. Il n'est pas vrai non plus que les pleurs sont bons pour les poumons du bébé. En fait, selon le docteur Sears, en plus d'abaisser le niveau d'oxygène dans le sang du bébé et d'accroître son rythme cardiaque, «des épisodes répétés de pleurs laissés sans réponse peuvent être préjudiciables à son développement général» (Sears 1985).

De plus, les recommandations de laisser pleurer le bébé plongent la nouvelle maman dans la confusion et perturbent son intuition. Son cœur lui dit d'y répondre, mais une autre personne lui dit de ne pas le faire. Elle est coincée, elle ne sait pas si elle doit se fier à elle-même ou faire confiance aux "experts", puisqu'elle cherche à faire ce qu'il y a de mieux pour son bébé. Dans LE BÉBÉ DIFFICILE, le docteur Sears déclare : «Si la mère écoute les conseils de quelqu'un d'autre au lieu d'écouter son instinct et continue d'ignorer les signaux que lui adresse son bébé, elle apprend à n'avoir confiance ni en elle-même ni en son bébé.»

s'endormiront ainsi et continueront à dormir pendant que vous vazez à vos tâches quotidiennes. C'est habituellement la façon dont les bébés s'endorment avant leur naissance. Dans le même ordre d'idées, emmailloter le bébé (l'envelopper serré dans une couverture) en calmera certains parce que cela leur rappellera la vie qu'ils avaient quand ils étaient encore blottis à l'intérieur du corps de leur mère.

L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LES PLEURS

Maintenant que vous savez qu'il est préférable de répondre aux pleurs de votre bébé, de quelle façon pouvez-vous le consoler? Et bien, la plupart des mères

qui allaitent vont automatiquement donner le sein à leur bébé. En fait, de nombreuses mères nourrices disent qu'elles sentent le réflexe d'éjection dès qu'elles entendent leur bébé pleurer. C'est le moyen prévu par la nature pour dire aux mères d'y répondre! Malheureusement, quand une mère nourrice a un bébé qui pleure à l'excès, les gens sont prompts à lui dire que son bébé ne reçoit pas assez de lait ou que son lait n'est pas adéquat. Dans une enquête menée par Sheila Kitzinger, il ressort que le conseil donné le plus souvent aux mères qui allaitent des bébés qui pleurent beaucoup est de les sevrer et de leur donner le biberon. De nombreuses mères qui ont suivi ce conseil ont observé qu'après avoir remplacé le lait maternel par du



lait artificiel, leur bébé a continué à pleurer. Non seulement les bébés ont continué à pleurer mais les mères se sont aussi rendues compte qu'elles avaient perdu l'intimité particulière qu'elles avaient ressentie auprès de leur bébé pendant qu'elles l'allaitaient. En fait, l'allaitement facilite la vie avec un bébé qui pleure parce que, quand vous allaitez votre bébé, votre organisme libère une hormone, l'ocytocine, qui vous rend plus aimante et plus attentive aux besoins de votre bébé.

Si les pleurs de votre bébé allaité sont calmés par des tétées plus fréquentes, pourquoi ne pas tout simplement l'allaiter plus souvent? S'il a 6 mois ou plus, il est peut-être temps de commencer les solides; toutefois, si votre bébé est beaucoup plus jeune, il traverse sans doute une poussée de croissance et le nombre de ses tétées va probablement diminuer dans trois à cinq jours. Entre-temps, vous pouvez allaiter votre bébé aussi souvent qu'il semble en avoir besoin, même s'il ne s'est écoulé qu'une heure depuis sa dernière tétée.

Parfois, quand un bébé veut téter fréquemment, il se peut qu'il reçoive plus de lait que son estomac ne peut en contenir pour qu'il soit encore à l'aise. Si cela semble être le cas et que bébé veut téter encore, remettez-le du côté où il avait terminé au lieu de changer de côté. Vos seins ne sont jamais vides puisqu'ils produisent toujours du lait, mais en procédant ainsi, votre bébé ne recevra pas autant de lait que si vous le changiez souvent de côté et son estomac ne sera pas trop plein.

Si votre bébé pleure toujours avant de faire une selle, ce n'est pas nécessairement anormal et ne signifie pas qu'il soit constipé. Même faire une selle presque liquide comme le sont les selles du bébé allaité, peut exiger un

effort de la part de certains bébés. Il peut parfois être utile de placer votre bébé tout contre votre épaule et de le laisser pousser avec ses pieds dans votre main pendant qu'il fait une selle.

LES PLEURS DE NUIT

Si votre bébé semble pleurer surtout lors des périodes où vous pensez qu'il devrait dormir, vous pourriez vous étendre avec lui. Dans son livre *THE CRYING BABY*, Sheila Kitzinger écrit qu'un bébé pleurait en moyenne six heures par nuit quand sa mère essayait de le coucher seul dans son berceau, mais dès qu'elle a amené le bébé avec elle dans son lit, les pleurs ont cessé complètement. Certaines mères hésitent à coucher leur bébé avec elles de peur de lui inculquer une mauvaise habitude; pourtant, avant sa naissance, il dormait avec vous toutes les nuits, doucement porté par votre corps; il écoutait les battements de votre cœur et votre respiration. Certains bébés peuvent être sevrés de ces sons dès la naissance sans s'en plaindre, mais la plupart ont besoin d'un sevrage plus graduel. Ils sont effrayés et anxieux quand on s'attend à ce qu'ils dorment seuls dans un petit lit froid et silencieux.

Certaines mères ont aussi de la difficulté à coucher leur bébé pour une sieste : le bébé dort paisiblement dans leurs bras, mais dès qu'il touche les draps froids, il se réveille en pleurs. Le bébé reste souvent endormi plus facilement si vous vous couchez ensemble pour une tétée; après qu'il se soit bien endormi, vous pouvez vous lever doucement sans le déranger.

Puisque les bébés étaient complètement submergés dans l'eau avant leur naissance, la plupart ne pleurent pas quand leur couche est mouillée; par contre, ils pleureront souvent

s'ils souffrent d'érythème fessier. C'est le genre de situation où la prévention est le meilleur remède. (Changer votre bébé souvent est en effet une bonne façon d'éviter tout genre d'érythème fessier.) Si votre bébé a les fesses très irritées quand vous utilisez des couches jetables, la chose logique à faire est d'utiliser plutôt des couches de coton. Par contre, si votre bébé porte déjà des couches de coton et qu'il tend à faire de l'érythème fessier, vous pourriez changer de détersif ou rincer deux fois les couches. Évitez les culottes de plastique, elles gardent l'humidité et empêchent la circulation de l'air. Si votre bébé a une irritation, ses petites fesses peuvent être très sensibles. Demandez à votre médecin ce que vous devriez utiliser pour traiter l'érythème fessier et jusqu'à ce que ce soit guéri, votre bébé sera probablement plus heureux si vous laissez ses fesses nues aussi souvent que possible.

Si votre bébé pleure à l'excès seulement une journée de temps à autre, il se peut que son malaise soit causé par quelque chose que vous avez mangé. Toutefois, c'est plutôt rare; la plupart des mères nourrices peuvent manger, avec modération, tout ce qu'elle veulent sans que leur bébé fasse de réaction. Si vous notez une corrélation entre un aliment particulier que vous consommez et les pleurs de votre bébé, vous pouvez essayer d'éliminer cet aliment pendant un certain temps pour vérifier si les pleurs cessent. Certains bébés sont sensibles aux suppléments de vitamines, de minéraux ou de fluor, peu importe qu'ils les reçoivent directement ou par le lait de leur mère. Même si certains médecins prescrivent de routine des vitamines à tous les nouveau-nés, les bébés allaités n'en ont habituellement pas besoin.

Certains bébés semblent avoir de la difficulté à faire leurs rots. Un bébé peut faire un rot dès qu'on l'enlève du sein après la tétée, alors qu'un autre a besoin d'être appuyé sur votre épaule pendant cinq minutes ou plus

avant qu'une bulle d'air s'échappe. Si vous pensez que votre bébé pleure parce qu'il a une bulle d'air dans l'estomac, une autre technique qui fonctionne souvent bien consiste à coucher le bébé sur vos cuisses et à masser ou tapoter son dos. Souvent, une fois que le bébé a fait son rot, il aura dégagé un creux dans l'estomac et il voudra téter encore un peu. D'autres bébés n'ont tout simplement pas besoin de faire de rots.

TECHNIQUES POUR CALMER BÉBÉ

Si votre bébé refuse de téter, qu'il a fait un rot, que vous avez changé sa couche et qu'il pleure encore, qu'allez-vous tenter ensuite? Et bien, vous pouvez essayer de le déshabiller de la tête aux pieds pour vérifier si un vêtement l'incommode. Peut-être une étiquette le pique-t-elle ou frotte sur sa peau. Peut-être un fil ou un cheveu s'est-il enroulé autour d'un de ses orteils. Même si cela semble étrange, j'ai trouvé plus d'une fois un cheveu qui enserrait un orteil de mon bébé; je n'ai pas la moindre idée comment il a pu se rendre là.

Si votre bébé continue à pleurer, vous pouvez vous déshabiller vous aussi et prendre un bain avec lui. L'eau pourrait calmer et relaxer votre bébé ainsi que vous-même. En plaçant une main sous la tête du bébé et l'autre sous ses fesses, balancez-le de l'avant vers l'arrière dans l'eau. Ou, si vous préférez, vous pouvez vous étendre sur le dos dans la baignoire et coucher votre bébé sur votre poitrine pour qu'il puisse entendre les battements de votre cœur. Versez doucement de l'eau sur son corps pour l'aider à relaxer.

Bien entendu, vous verrez à ce que sa figure reste hors de l'eau et que la pièce soit suffisamment chaude : vous ne voudriez pas que votre bébé pleure encore plus fort parce qu'il a froid!

Le massage est une autre façon de décontracter le bébé. Dans son livre *THE CRYING BABY*, Sheila Kitzinger rapporte les conclusions qu'on peut tirer de la recherche qui a été effectuée sur les bébés prématurés : «Ces études démontrent que les bébés qui sont touchés le plus souvent pleurent moins, prennent plus de poids, ont un meilleur développement moteur et un comportement plus avancé.» Je crois que nous entendons presque tous pour dire que même les adultes se sentent mieux quand quelqu'un qu'ils aiment les touche. Dans le même ordre d'idée, entendre la voix d'une personne a aussi un effet relaxant, alors chanter pour votre bébé peut être une autre façon de l'aider à se calmer.

De nombreux bébés peuvent être réconfortés en étant portés dans un porte-bébé souple qui les garde tout contre la poitrine de leur mère ou de leur père. Il s'agit d'un accessoire particulièrement utile quand vous devenez frustrée parce que vous ne pouvez rien accomplir à cause du bébé que vous avez dans les bras pendant toute la journée. Plusieurs parents ne pensent à utiliser le porte-bébé que lorsqu'ils sortent; l'utiliser à la maison est pourtant une excellente façon de calmer le bébé tout en continuant à vaguer à vos occupations. Ne vous inquiétez pas à l'idée que vous enseignez à votre bébé à s'attendre à être toujours porté. Les bébés grandissent, qu'on le veuille ou non, et une fois que votre petit commencera à ramper ou à marcher, vous regretterez probablement les jours où il était heureux d'être dans vos bras.

Parfois un bébé pleure parce qu'il est surstimulé; si cela semble être le cas du vôtre, vous pouvez peut-être le transporter dans une autre pièce où il y a moins de personnes ou dans un endroit plus calme. Si vous pensez qu'il veut simplement être laissé seul, vous pouvez le coucher, mais si les pleurs ne cessent pas en quelques instants, il est préférable de le prendre de nouveau. Certains bébés ont effectivement besoin de pleurnicher

quelques minutes avant de se calmer, puis de s'endormir, mais si les pleurs s'amplifient et deviennent frénétiques, ce n'est probablement pas ce dont il avait besoin.

Les chaises berceuses sont renommées pour consoler les bébés et elles offrent l'avantage de réconforter la mère en même temps.

Toutefois, si vous n'obtenez pas de succès avec la chaise berceuse, vous pouvez vous lever, placer le bébé sur votre épaule et vous balancer d'un côté à l'autre ou faire un mouvement de haut en bas semblable à un léger rebondissement. Parfois un bébé préfère être couché à plat ventre sur votre avant-bras, votre main soutenant sa poitrine. Dans cette position, il regarde le plancher, ses bras et ses jambes pendant librement. (On appelle souvent cette position la position anti-colique parce qu'elle est particulièrement efficace pour les bébés à coliques.) Vous pouvez aussi essayer de vous asseoir et de le coucher en travers de vos cuisses; massez doucement son dos tout en élevant lentement vos talons puis en les abaissant. Si vous croyez avoir tout essayé et que votre bébé continue néanmoins à pleurer, vous serez peut-être découragée, comme si toutes vos tentatives étaient inutiles. Vous pourriez tout simplement être tentée de le laisser pleurer seul. Ces sentiments sont bien compréhensibles, et pourtant, il est important de vous rappeler qu'en portant simplement votre bébé, vous faites déjà quelque chose. Vous faites savoir à votre bébé que vous l'aimez et que vous êtes là pour lui, qu'il babille joyeusement ou qu'il pleure de façon hystérique. Il n'est pas toujours facile d'aimer un bébé quand il pleure continuellement, mais ce type de bébé est celui qui a le plus besoin de se sentir aimé. Quand votre bébé pleure, le temps semble s'arrêter, mais dans un an, lorsque vous observerez votre bambin jouer tranquillement, vous vous étonnerez de voir que le temps a passé aussi vite.