

« A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

Un bébé, ça pleure un peu, beaucoup...

Un bébé, ça pleure ! C'est sa façon à lui de s'exprimer et il n'y a pas toujours d'explications. Mais voilà, c'est difficile et tellement culpabilisant d'entendre son bébé pleurer. Au début, votre bébé n'a pas beaucoup de moyens pour communiquer avec vous. En pleurant, il dit qu'il a faim, que son linge est sale, qu'il est fatigué ou tout simplement qu'il a besoin de vous. Il faudra peut-être quelques semaines pour interpréter tout ça.



Les pleurs, c'est aussi une question d'âge. Un nouveau-né pleure plus qu'un bébé de 3 mois : petit à petit, votre bébé développera d'autres façons de communiquer avec vous. Il y a parfois une cause alimentaire ou médicale derrière ses pleurs. Après la tétée ou le biberon, ça peut vouloir dire qu'il a avalé de l'air en tétant, qu'il a mal au ventre, des coliques... Certains bébés allergiques au lait de vache ressentent un inconfort, pleurent et sont irritables. Consultez votre pédiatre si cela vous inquiète. Il examinera toutes les pistes médicales.

Bien souvent, Bébé pleure sans aucune raison précise. Chaque bébé a son propre caractère. Certains supportent peu les changements. D'autres montrent plus vite quand leurs besoins ne sont pas satisfaits rapidement. Certains enfants ont besoin de beaucoup de stimulations, veulent tout voir, aiment le bruit, ont besoin d'être entourés. D'autres préfèrent une ambiance calme et réagissent s'il y a trop d'agitation autour d'eux. Notez dans un carnet les moments où il pleure plus et ceux où il pleure moins.

Le soir est souvent un moment où les bébés sont grincheux et pleurent, cela les aide à évacuer l'excitation de la journée, c'est ce qu'on appelle "les pleurs de déchargement". Pas de chance pour le conjoint si cela se produit pile au retour du travail. Rassurez-vous : un bébé qui pleure souvent, mais qui mange bien, qui grossit normalement et qui dort suffisamment, n'est pas un bébé malade.

Vous n'arrivez pas à le calmer ? Pas de panique, portez-le, bercez-le, chantonnez une comptine, rassurez-le avec la voix, promenez-le en poussette ou en voiture, donnez-lui un bain, faites-lui un massage doux... Mais n'utilisez jamais de médicaments calmants, ils augmentent le risque de mort subite du nourrisson. Une chose est sûre : votre bébé a besoin d'un rythme de vie régulier, de repas dans une ambiance paisible et où on prend le temps, d'un rituel du coucher identique tous les jours, d'activités stimulantes à certains moments et apaisantes à d'autres.

Si certains jours, rien ne va plus, vous n'arrivez pas à calmer votre bébé, vous ne supportez plus ses pleurs et ses cris... Vous êtes épuisé(e), vous avez envie de crier, vous avez peur de ne pas y arriver, d'être un mauvais parent... Ne restez pas seul(e) avec ces sentiments, osez en parler à votre conjoint(e), votre meilleur(e) ami(e), votre entourage. Votre médecin généraliste, votre pédiatre ou la consultation ONE sont là pour vous écouter, vous soutenir, et vous rassurer.

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.