

Pleurs et coliques

Les pleurs sont un moyen de communication pour le bébé. Ainsi, il pourra pleurer pour signifier qu'il a faim, qu'il désire se faire prendre, se faire changer de couche ou pour indiquer qu'il est fatigué et qu'il a besoin de dormir. N'hésitez pas à lui offrir le sein s'il semble avoir faim avant son heure. S'il est nourri au biberon, assurez-vous que sa tétine a un débit suffisant. Certains bébés pleurent et refusent de reprendre le boire si on les arrête trop tôt pour faire un rot. Il vaut mieux que l'enfant diminue son boire de lui-même avant de lui enlever le sein ou le biberon. Lorsque c'est un problème de santé qui fait pleurer le bébé, la présence d'autres symptômes (fièvre, difficulté à boire, toux, congestion nasale, etc.) va vous mettre sur la piste.

Une étude a montré que, chez les bébés normaux, la durée des pleurs augmente progressivement de la naissance jusqu'à l'âge de 6 semaines, atteignant alors jusqu'à 3 heures par jour. Cela va en diminuant par la suite. Les pleurs excessifs, appelés « coliques », se définissent comme des pleurs qui durent plus de 3 heures par jour, plus de 3 jours par semaine, pendant plus de 3 semaines, chez un bébé en bonne santé. Ces épisodes de pleurs surviennent surtout en soirée et le bébé est très difficile à consoler à ce moment. La plupart du temps, ces pleurs prolongés ne représentent qu'un comportement normal, mais bien ennuyeux, chez des bébés particulièrement « réactifs ».

Situations pouvant contribuer aux pleurs

Occasionnellement, des bébés allaités vont présenter une intolérance aux protéines du lait de vache provenant de l'alimentation de la mère. Pour savoir si les coliques du bébé allaité sont reliées à ce problème, la mère doit cesser de prendre des produits laitiers (lait, fromage, yogourt, crème glacée, etc.) pendant 1 semaine. Il n'est pas recommandé que la mère boive à la place des boissons au soya, étant donné la possibilité d'allergie concomitante chez le bébé. Si les coliques disparaissent pour reprendre après la réintroduction de ces aliments, vous aurez la confirmation qu'il vaut mieux les éliminer de votre diète. Une nutritionniste peut vous aider en ce sens, et aussi vous conseiller pour un apport suffisant en calcium et en vitamine D. Par ailleurs, la caféine passe dans le lait maternel. Le café pris en excès, le chocolat, de même que le thé et les boissons gazeuses de type cola pourraient donc contribuer à l'irritabilité de votre bébé.

Chez un bébé nourri avec une préparation commerciale, les pleurs peuvent aussi être reliés à une intolérance ou une allergie aux protéines du lait de vache. La plupart du temps, il s'agit d'une réaction retardée de quelques heures, et les manifestations peuvent se limiter à des crises de pleurs, des vomissements et/ou de la diarrhée (intolérance). Les réactions immédiates sont plus dangereuses, mais heureusement beaucoup plus rares (allergie). Ses manifestations peuvent être multiples et comprennent un gonflement des

lèvres, de l'urticaire, des difficultés respiratoires, des vomissements et de la diarrhée. Dans ces situations, le bébé devra prendre une préparation commerciale sans protéines de lait de vache, prescrite par son médecin traitant, jusqu'à résolution du problème.

La déficience congénitale en lactase est extrêmement rare et le recours à des préparations sans lactose pour un problème de coliques est donc inutile. Par ailleurs, il n'y a aucune preuve scientifique démontrant que les enfants prenant des préparations commerciales pour nourrisson enrichies en fer ont davantage de coliques que ceux qui prennent des formules non enrichies.

Que faire lorsque bébé pleure et n'a pas l'air malade ?

Dans les premiers mois de vie, il ne faut pas craindre de prendre l'enfant dans ses bras pour le consoler, par peur de le « gâter ». Au contraire, l'enfant apprend de cette façon que l'on s'occupe de lui et qu'il peut faire confiance à ses parents. Pour tenter de le calmer, on peut essayer différentes approches :

1. Vérifiez d'abord si ses besoins de base sont comblés : Bébé a-t-il faim ? Les boires doivent être donnés à la demande et non pas selon un horaire fixe. Un bébé nourri au sein peut ne pas recevoir suffisamment de calories si la prise au sein n'est pas adéquate ou si on l'empêche de vider un sein avant de passer à l'autre, le lait de fin de tétée étant plus riche. Un bébé au biberon peut devenir irritable si le débit de lait sortant de la tétine est insuffisant (idéalement, 1 goutte à la seconde).
 - ✓ Bébé a-t-il trop chaud ou trop froid ?
 - ✓ Bébé est-il incommodé par une couche souillée ?
 - ✓ Bébé est-il fatigué ?
2. Si vous ne trouvez pas de cause corrigible pour les pleurs, voici quelques gestes qui pourraient l'apaiser :
 - ✓ Le mettre en contact avec le corps du parent au moyen d'un porte bébé ;
 - ✓ Lui chanter une berceuse ;
 - ✓ Lui parler calmement de tout et de rien, le bercer, lui faire écouter de la musique ;
 - ✓ L'envelopper dans une couverture réchauffée au préalable dans la sècheuse ou lui donner sa suce si vous en utilisez ;
 - ✓ On peut aussi coucher le bébé à plat ventre sur soi (contact peau sur peau), lui tapoter ou lui caresser le dos ;
 - ✓ Donner un bain à l'enfant peut apaiser ses pleurs ;
 - ✓ On peut aussi le promener dans ses bras, dans une poussette ou même l'amener faire un tour d'auto ;
 - ✓ Des parents placent leur bébé sur une sècheuse en marche pour les calmer. Cette dernière méthode est dangereuse, parce que les vibrations peuvent faire bouger le bébé et entraîner sa chute. Si vous décidez malgré tout de l'utiliser, il faut demeurer juste à côté de la sècheuse pour exercer une surveillance constante.

- ✓ **Attention !** L'utilisation d'un « sac magique » réchauffé au four à micro-ondes et placé en contact direct avec le corps du bébé peut causer des brûlures.
 - ✓ Placer un bébé sur une sècheuse en marche peut l'amener à se déplacer et à faire une chute.
3. Si le bébé demeure inconsolable et que vous en ressentez de la frustration et de la colère, la PRIORITÉ doit être la sécurité de votre bébé :
- ✓ Si vous êtes deux parents, relayez-vous.
 - ✓ Si vous êtes seul(e) avec le bébé et que vous sentez que vos limites sont atteintes, sachez que l'impossibilité de consoler un bébé coliqueux n'est pas un signe d'incompétence parentale. Ressentir de la frustration et de la colère n'est pas anormal non plus.
 - ✓ Installez le bébé dans sa couchette de façon sécuritaire et quittez sa chambre. Téléphonnez au besoin à un parent ou un ami pour obtenir du soutien. Revenez voir votre bébé aux 10-15 minutes pour s'assurer qu'il demeure en sécurité et le rassurer par votre présence.
 - ✓ N'hésitez pas à communiquer avec votre C.L.S.C. ou un réseau d'entraide pour obtenir davantage de soutien.
 - ✓ **Attention ! NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BÉBÉ.** Ce geste peut conduire à des saignements intracrâniens et à des lésions graves du cerveau.

Les parents d'un bébé présentant des pleurs excessifs doivent garder espoir car ces coliques cessent habituellement avant l'âge de 3-4 mois. En plus de se soutenir mutuellement, ils ne doivent pas hésiter à faire garder leur bébé d'une façon régulière, durant cette période difficile, afin de refaire le plein d'énergie.

Adapté de :

Labbé, Jean. Bulletin pédiatrique. Votre enfant de la naissance à 4 semaines. 5ème édition, septembre 2011. Vice-décanat à la pédagogie et au développement professionnel continu, Pavillon Ferdinand-Vandry, local 2892 1050 Avenue de la médecine. Université Laval (Québec) G1V 0A6, <https://extranet.fmed.ulaval.ca/FormationContinue/BulletinPediatrique.asp>.