

Vous avez fait de votre mieux, il pleure toujours...

Les pleurs persistants peuvent être inquiétants, irritants et même insupportables.

1. Que faire pour bébé ?

- Passez le relais, confiez bébé.
- Si vous êtes seul, dans l'immédiat : couchez le bébé **sur le dos, dans son lit** et quittez la pièce. **Votre bébé peut continuer à pleurer, il est en sécurité. Vous avez fait ce qu'il faut pour lui, même si vous n'arrivez pas toujours à calmer votre enfant.**

2. Et pour vous ?

Pour se changer les idées, diminuer la tension !

- Changer de pièce.
- Respirer calmement.
- Boire un verre d'eau.
- Appeler un proche, un ami.
- ...



À chacun ses solutions !

Quelles sont les vôtres ?

Quelles personnes peuvent vous soutenir ?

-
-
-

Vous pouvez trouver du soutien auprès :

- De vos **proches, personnes de confiance** (famille, amis, voisins).
- Des **professionnels de santé** : puéricultrices de PMI, sages-femmes, pédiatres, médecins généralistes.
- **Urgences pédiatriques ou le 116-117 ou le 15** > les week-ends, les nuits ou les jours fériés.
- **Allo parents bébé N° 0800 00 3456** > du lundi au vendredi de 10h à 21h.
- Des associations, structures (lieux d'accueil enfants parents) existent. Les professionnels de santé, la PMI, la CAF peuvent vous orienter.



Si vous êtes amenés à faire garder votre bébé, parlez des pleurs avec les personnes à qui vous le confiez (en leur montrant cette plaquette par exemple).



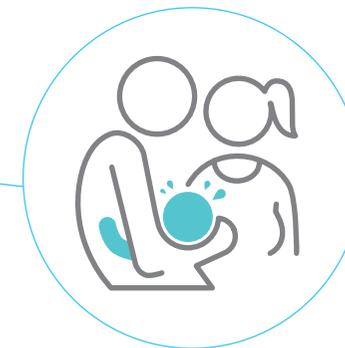
Ce document est le fruit d'un travail collaboratif pluriprofessionnel associant des professionnels des maternités et services de néonatalogie de la région, les conseils départementaux, les CAF et l'ARS Pays de la Loire.

Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : coordination@reseau-naissance.fr
www.parents.reseau-naissance.fr



Accompagner les pleurs du bébé en bonne santé



> Cette plaquette aborde les pleurs du bébé et les émotions qu'ils entraînent chez l'adulte. Elle a pour but de vous aider à savoir comment réagir.



Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble est le réseau des maternités et des professionnels de la périnatalité de la région Pays de la Loire.



Pourquoi bébé pleure ?

Il a...



Les pleurs sont un moyen d'expression.
Un bébé peut pleurer sans raison identifiable et de façon prolongée. **Ce ne sont pas des caprices.**

Comment apaiser bébé ?

Observez-le pour apprendre à répondre à ses besoins, vous pouvez lui parler calmement ou chanter, le bercer doucement, lui proposer à boire, vérifier s'il n'a pas chaud ou froid, lui changer sa couche, l'emmener dans un endroit calme, le promener, le porter, lui masser le ventre ou le dos, lui proposer le sein ou une tétine...

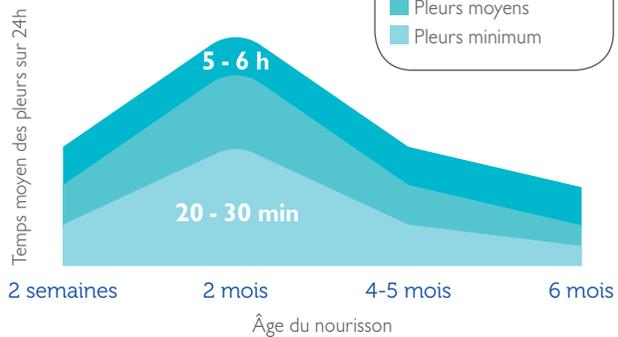
Rien ne sert de tout faire en même temps, une action à la fois.

Même si vous avez "tout bien fait" votre bébé pourra continuer à pleurer.

Tous les bébés pleurent c'est normal.

Un bébé en bonne santé peut pleurer plusieurs heures par jour (souvent en fin de journée), pendant les 1^{ers} mois de vie avec un pic autour de 2 mois.

Courbes des pleurs



Parfois, vous vous sentez énervés, fatigués, incompétents, stressés, impatients, voire déprimés. **Vous avez besoin de repos, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

Ne restez pas seuls parlez en !

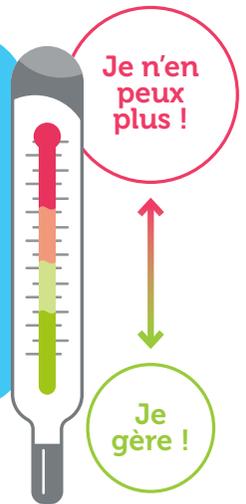
Thermomètre des émotions

La colère est une émotion normale, tous les parents la ressentent face à un événement hors de contrôle. En cas de pleurs inconsolables, savoir **gérer ses émotions** est primordial. Prendre du recul et évaluer **son niveau de colère** est un bon exercice.

À quel moment je dois m'éloigner de mon bébé ?

À quel moment je peux revenir auprès de lui ?

Où est-ce que je me situe ?



Exprimer notre colère par des cris ou des gestes est dangereux pour le bébé.

Garder le contrôle, c'est vital !

Secouer est dangereux, secouer peut tuer ou handicaper à vie. Une seule fois peut suffire.

