



Clinique S't Pierre
OTTIGNIES

LES PLEURS DU BÉBÉ LES PREMIERS MOIS



Tous les bébés pleurent, c'est normal, c'est leur meilleur **moyen de communication** pour attirer notre attention. Ils pleurent qu'ils aient soif, faim, froid, chaud, de la fièvre, une sensation de solitude ou un vrai problème... ou parfois simplement besoin d'attention, d'être pris dans les bras.

Ces pleurs vont **évoluer avec le temps**.

PREMIÈRE SEMAINE : DES PLEURS DE « MISE EN ROUTE »

Les deux premières heures juste après la naissance, le bébé est souvent bien éveillé, sous l'effet des hormones du stress. Puis le bébé va dormir assez bien pour récupérer, souvent pendant 12 à 18h.

Ensuite les bébés vont être plus éveillés, avec souvent **une deuxième et/ou une troisième nuit plus agitée**, où les bébés vont avoir besoin de plus d'attention, et s'ils sont allaités, ils vont souvent **réclamer plus souvent le sein** – et la mise au sein régulière va favoriser la montée de lait.

A la naissance, le bébé va découvrir les sensations de soif/faim, et devoir apprendre à s'alimenter, digérer, éliminer. Son estomac et son intestin n'ont encore jamais servi jusque-là, donc il est normal que le bébé ait un peu d'**inconfort digestif les premiers jours**. Et aussi il n'est pas rare qu'il y ait un **état nauséux les 24-48h premières heures**. Tout cela rentre le plus souvent tout seul dans l'ordre.

Cette agitation peut être plus marquée chez les bébés dont les mamans ont fumé durant la grossesse.

DEUXIÈME & TROISIÈME SEMAINE : SOUVENT PLUS CALMES

Les semaines suivantes peuvent être plus paisibles, avec un bébé qui se réveille pour simplement boire ou parce que quelque chose le gêne.

DE 3-4 SEMAINES A 3-4 MOIS DE VIE : FRÉQUEMMENT PLUS DE PLEURS

Après quelques semaines de vie, le **bébé va progressivement s'éveiller plus, notamment en fin de journée**, avec des soirées plus animées... et c'est souvent plutôt un **éveil agité (voire des pleurs)**, où le bébé va avoir besoin de soutien pour l'aider à gérer cette agitation. C'est une évolution normale.

Le **deuxième mois** est donc souvent plus compliqué.

Ces pleurs peuvent survenir de façon **imprévisible et sans raison apparente**.

Pic des pleurs vers 6 à 8 semaines, avec durée cumulée de pleurs sur 24h:

- 25% des bébés pleurent moins de 1h30 par jour ;
- 50% des bébés vont pleurer jusqu'à 1h30 à 3h30 par jour ;
- 25% peuvent pleurer plus de 3h30 par jour.

Ensuite les pleurs vont avoir tendance à diminuer, pour se stabiliser vers 4-5 mois.

Les **bébés allaités** peuvent également réclamer plus souvent le sein et donc pleurer plus durant quelques jours lors de **phase de croissance** (généralement aux alentours de 3, 6 et 12 semaines).

ET LES FAMEUSES « COLIQUES » ?

Après 3-4 semaines de vie, c'est aussi l'âge où les bébés peuvent manifester plus d'**inconfort digestif**, qui n'est le **plus souvent pas un problème médical** de type allergie ou intolérance : c'est plutôt la **sensibilité à tous ces nouveaux ressentis** qui viennent du tube digestif (les gaz, les mouvements de la paroi intestinale pour faire avancer le contenu du tube digestif, **souvent déclenché par le repas**, et le fait de pousser pour éliminer des selles). Ces pleurs surviennent souvent en **crises, accompagnés de signes digestifs divers** (gargouillis, émission de gaz, pédalage, tortillements, effort de poussées, éventuellement visage rouge). Ce sont des pleurs « normaux » mais qui peuvent être intenses, répétés ou prolongés, et vous inquiéter.

Ces pleurs sont difficiles à vivre pour les bébés et leurs parents, mais dans la **grande majorité des cas** (95%), ils surviennent chez des **bébés en bonne santé**. Il est important de soutenir les bébés dans leurs ressentis difficiles.

N'ayez pas peur de prendre votre bébé dans les bras, vous n'allez pas trop le gâter les premiers mois, les pleurs sont le signe qu'il a besoin de vous.

Seuls 5% des bébés ont un **problème de santé sous-jacent**. Ceci est à évaluer avec votre médecin.



QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

!! CONSULTER RAPIDEMENT !!

- Sang dans les selles
- Pâleur inhabituelle
- Vomissements inhabituels
- Fièvre
- Incapacité à s'alimenter plusieurs repas d'affilée
- Gonflement inhabituel de l'ombilic ou dans la zone du linge
- Pleurs inhabituels ou très prolongés
- Etc.

COMMENT SOUTENIR UN BÉBÉ QUI PLEURE ?

Il faut essayer de décoder le besoin exprimé (faim, soif, besoin d'être changé, température, besoin d'être rassuré ou en contact ?). Pour cela, il faut tenter une réponse et votre bébé va s'ajuster à votre réponse : soit la réponse proposée fonctionne et le bébé s'apaise, soit la réponse proposée ne fonctionne pas, les pleurs s'intensifient, et il faudra tenter une autre stratégie.

Commencer par s'approcher, entrer en contact, voire le prendre dans les bras. Parfois cela va suffire.

Lui proposer la succion (d'un doigt propre, d'une tétine) ou l'alimentation (au sein à la demande, ou au biberon si du moins il n'a pas bu trop récemment). Eventuellement le changer, et si nécessaire vérifier une fois sa température si ça n'a pas été fait récemment.

Si tout cela n'aide pas, votre bébé a peut-être plutôt besoin d'être aidé à réguler ses sensations et ses émotions -> rechercher un environnement calme, posé, lumière tamisée, le rassurer en le prenant dans les bras, en le portant, en le berçant calmement, voire chantonner, le promener.

On peut aussi essayer des positions de confort digestif de type couché avec le ventre sur votre bras « comme une panthère sur sa branche » ou en position « petit bouddha » assis avec les jambes croisées et un peu relevées. On peut également prendre le bébé en peau-à-peau, ou le porter dans une écharpe ou un porte-bébé adapté à l'âge.

Progressivement, les parents et leur bébé vont apprendre à s'approprier, mieux se connaître, mieux se comprendre, mieux fonctionner ensemble, et donc mieux répondre aux besoins du bébé.



Si vous vous sentez trop énervé ou épuisé, si possible passer la main à l'entourage (faire équipe avec le ou la conjoint.e, ou une autre personne de confiance). Si ce n'est pas possible, temporairement le poser en sécurité le temps de souffler, et surtout **NE JAMAIS SECOUER UN BEBE** : ça ne va pas l'aider à se calmer, mais cela peut déclencher des hémorragies cérébrales. Il faut oser demander de l'aide si la situation devient trop difficile, à l'entourage ou aux professionnels de santé (médecins, ONE).