



*Il pleurait, pleurait sans arrêt.
Au début, c'était surtout le soir. Après, j'avais l'impression qu'il pleurait tout le temps !
Je faisais tout... mais rien ne le consolait. POURQUOI ?*



1

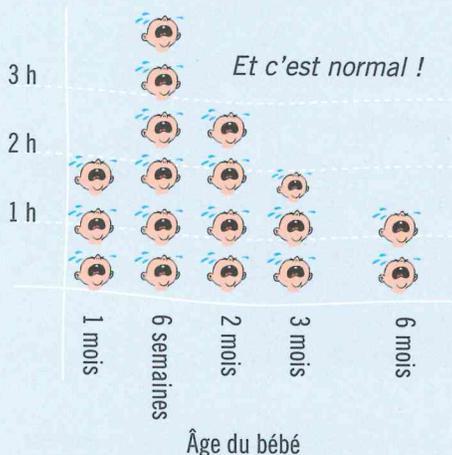
..: les pleurs du bébé

ce qu'il faut savoir ..



Non
à la violence!

Durée des pleurs par jour



Souvent, un bébé pleure parce qu'il a faim, a froid, est fatigué, a mal ou il s'ennuie. Il arrive aussi qu'un bébé continue de pleurer, même si vous avez tout essayé pour le calmer. C'est normal. Tous les bébés pleurent – certains plus que d'autres.

Entre **15 % et 30 % des bébés en santé** gémissent ou **pleurent plus de trois heures par jour**. Voici quelques caractéristiques de bébés qui ont des pleurs persistants :

- Ils pleurent davantage le soir.
- Leurs pleurs durent souvent plus de 30 minutes.
- Leur visage devient rouge.
- Ils replient leurs jambes sur leur ventre, mais ils ne souffrent pas.
- Rien ne les console.

C'est vers l'âge de six semaines que les bébés pleurent le plus. Ils sont alors dans une période importante de développement et les pleurs sont un symptôme de ce changement.

Les pleurs diminuent vers l'âge de trois mois.



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université
de Montréal

Québec



.: que faire ?

Les pleurs sont très rarement reliés à un problème de santé. Par contre, si votre bébé a de la fièvre, s'il fait de la diarrhée, s'il vomit ou si d'autres symptômes apparaissent **soudainement**, consultez rapidement un professionnel de la santé.

Les pleurs sont souvent une source d'inquiétude. Ils peuvent devenir insupportables. Vous pouvez ressentir un sentiment d'incompétence. Pour calmer votre bébé :

- Le prendre dans vos bras ou le bercer, si vous êtes calme
- L'allaiter et lui faire faire un rot
- Changer sa couche ou ses vêtements
- Varier sa position
- Lui chanter des chansons
- Le promener dans la poussette
- Le coucher doucement dans son lit, sur le dos
- Diminuer la lumière
- Le laisser seul dans son lit (le surveiller aux 15 minutes)

Rappelez-vous...

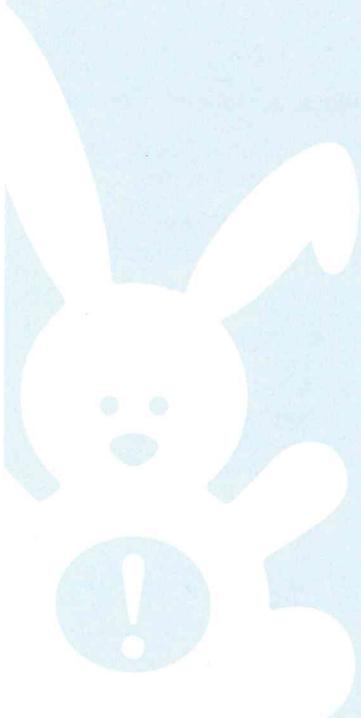
- ❶ **Rien ne sert de tout faire en même temps. Essayez une action à la fois.**
- ❷ **Les pleurs, même très forts, ne sont pas dangereux pour le bébé.**
- ❸ Il n'y a pas de solution magique... La patience, le contrôle de soi et l'aide d'une autre personne vous permettront de passer à travers ce moment difficile.

Centre d'intervention téléphonique pour aider les parents

LA LIGNE PARENTS : 1-800-361-5085

Gratuit. Confidentiel. Professionnel. Disponible 24 h / 7 j

Cette fiche d'information est offerte à tous les parents. Nous croyons qu'en prévoyant avec vous des moyens de réagir lors des moments difficiles vécus avec votre bébé, nous pourrons ensemble protéger sa santé.

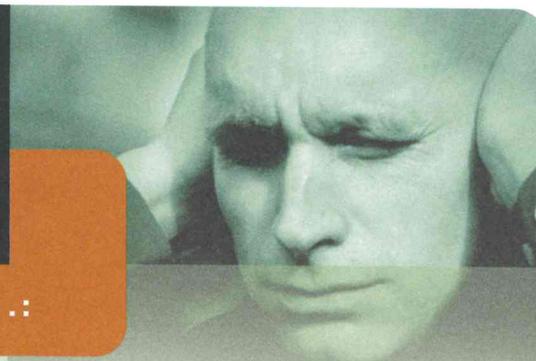


« J'avais chaud. Je sentais mon cœur palpiter et je ne savais plus quoi faire !
Je n'étais plus capable de l'entendre, je ne pensais qu'à le faire taire ! Et là, j'ai crié. POURQUOI ? »

2

.: la colère

ce qu'il faut savoir .:



Non
à la violence!

L'**irritation**, la **frustration**, l'**impatience** ou la **colère** sont des émotions **normales** que vivent **tous les parents**.

La colère est déclenchée par un événement **imprévisible**, **involontaire** et qui semble **incontrôlable**, comme les pleurs de votre bébé.

On ne devient pas en colère instantanément. La colère naît dans vos pensées et provoque des réactions dans votre corps.

Voici comment peut se développer la colère d'un parent devant un bébé inconsolable:

MES PENSÉES

- Pourquoi pleure-t-il ?
- Je ne sais plus quoi faire.
- Il n'a pas de raisons de pleurer.
- Je suis pris tout seul.
- Je ne pensais pas qu'il pleurerait autant !
- Je n'en viendrai pas à bout !
- Pourquoi me fait-il cela à moi ?
- C'est assez : il faut qu'il arrête.



MES RÉACTIONS

- Je fronce les sourcils, le front.
- Je hausse le ton.
- J'ai les muscles du cou et des épaules tendus.
- Mon cœur palpite, j'ai le souffle court.
- J'ai chaud.
- J'ai mal à la tête.
- Je crie !



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université
de Montréal

Québec

L'important est de reconnaître les pensées et les réactions qui vous mènent à la colère et **d'identifier votre limite**.

..: plan d'action

Que ferez-vous si vous n'en pouvez plus d'entendre pleurer ?

Père / Conjoint / Ami

- 1-
- 2-
- 3-

Personne de confiance que vous pouvez appeler

Signature du père :

Mère

- 1-
- 2-
- 3-

Personne de confiance que vous pouvez appeler

Signature de la mère :

Votre infirmière :

Date :

..: que faire ?

Si vous traversez un moment plus difficile avec votre enfant, parlez-en. **Ces émotions ne font pas de vous un mauvais parent.** D'autres parents ressentent la même chose.

Lorsque vous n'en pouvez plus d'entendre votre bébé pleurer :

- **1 Déposez-le dans son lit doucement**
- **2 Éloignez-vous de lui et quittez la pièce**
- **3 Appelez quelqu'un (parent ou ami)**
- **4 Retournez voir le bébé toutes les 15 minutes**
- **5 ATTENDEZ de vous calmer avant de reprendre le bébé dans vos bras**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Respirez profondément, au moins cinq fois | <input type="checkbox"/> Comptez jusqu'à 10, 20, 30... |
| <input type="checkbox"/> Buvez un verre d'eau froide | <input type="checkbox"/> Prenez une douche |
| <input type="checkbox"/> Dites plusieurs fois NON à voix haute | <input type="checkbox"/> Sortez quelques minutes |
| <input type="checkbox"/> Écoutez de la musique | <input type="checkbox"/> Pleurez |
| <input type="checkbox"/> Écrivez tout ce qui vous passe par la tête | <input type="checkbox"/> Serrez un objet mou dans vos mains |

Rappelez-vous...

- **C'est à vous de savoir reconnaître votre limite. Sachez quand vous éloigner de votre bébé et quand revenir auprès de lui sans risque.**
- Il n'y a pas de solution magique... La patience, le contrôle de soi et l'aide d'une autre personne vous permettront de passer à travers ce moment difficile et de retrouver votre calme.

Centre d'intervention téléphonique pour aider les parents

LA LIGNE PARENTS : 1-800-361-5085

Gratuit. Confidentiel. Professionnel. Disponible 24 h / 7 j

Cette fiche d'information est offerte à tous les parents. Nous croyons qu'en prévoyant avec vous des moyens de réagir lors des moments difficiles vécus avec votre bébé, nous pourrions ensemble protéger sa santé.



Il était 22 h. J'étais seul. Il pleurait sans arrêt !
J'avais tout essayé. Je l'ai repris quand même, mais je n'aurais pas dû. Je l'ai secoué pour qu'il arrête de pleurer, je ne sais plus pendant combien de temps... Je l'aimais, mais j'étais hors de moi.



- Nouveau papa

3

.: le syndrome du bébé secoué

ce qu'il faut savoir .:



Non
à la violence!

Le syndrome du bébé secoué (SBS) survient lorsqu'un adulte secoue violemment un bébé. La tête du bébé ballotte dans tous les sens, ce qui fait saigner et enfler son cerveau. Des cellules sont brisées et **ne guériront jamais. Un bébé sur cinq décède** à la suite de ces secousses très brusques.

Après avoir été secoué, le bébé peut devenir **irritable et somnolent**. Il peut **vomir**, avoir de la **difficulté à respirer, trembler** ou présenter des **convulsions**.

À CE MOMENT, IL FAUT IMMÉDIATEMENT APPELER LE 911.

Le plus souvent, **les blessures ne sont pas visibles**, elles sont à l'intérieur de la tête.

De **graves séquelles** sont possibles. Le bébé peut devenir handicapé :

- ⊕ Être aveugle,
- ⊕ Être paralysé (incapable de marcher, de courir),
- ⊕ Devenir déficient (avoir de la difficulté à parler, ne pas suivre l'école régulière).

D'autres difficultés peuvent apparaître lorsque l'enfant grandira.

Dans certains cas, il aura besoin de services spécialisés toute sa vie.

- ⊕ Secouer un bébé a des impacts majeurs sur toute la famille et pour longtemps.

ATTENTION : un bébé est très FRAGILE

- ⊕ Le cerveau du bébé est mou et fragile parce qu'il est en développement.
- ⊕ Sa tête est lourde et les muscles de son cou ne sont pas assez forts pour résister à ces secousses.

Le syndrome du bébé secoué ne se produit pas lors des jeux habituels avec les tout-petits et n'est pas une technique de réanimation.



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

Université
de Montréal

Québec

NE SECOUEZ JAMAIS UN BÉBÉ, EN AUCUN CAS ET SOUS AUCUN PRÉTEXTE !

Facteurs qui peuvent nous rendre vulnérables, moi ou mon (ma) conjoint(e).

- Je suis fatigué(e), je manque de sommeil
- J'ai des difficultés avec mon entourage ou dans mon couple
- L'arrivée du bébé a changé ma vie, mais pas comme je l'avais prévu
- Je prends des médicaments, de l'alcool ou des drogues
- J'ai des soucis ou des difficultés financières
- Mon bébé me semble un fardeau
- Mon bébé a un problème de santé
- Mon bébé pleure... trop longtemps
- Rien de tout cela, mais je n'en peux plus !

Le bébé pleure... Vous avez changé sa couche, il a bien mangé et fait ses rots, il n'a ni trop chaud ni trop froid... il pleure encore ! Vous ne savez plus quoi faire. Vous n'en pouvez plus !

∴ que faire ?

- 1 Placez le bébé dans un lieu sûr, dans son lit, par exemple.
- 2 Éloignez-vous et changez de pièce.
- 3 Appelez à l'aide : un(e) ami(e), un parent, une personne de confiance, l'infirmière du CLSC, une ligne d'écoute téléphonique.
- 4 Retournez voir le bébé toutes les 10 à 15 minutes.
- 5 ATTENDEZ de vous calmer avant de reprendre le bébé dans vos bras.

Rappelez-vous...

- ❗ Informez TOUS les membres de votre entourage (incluant les gardiennes et gardiens) qui prennent soin de votre bébé.
- ❗ Toute personne en présence d'un bébé en pleurs est à risque.
- ❗ Prévoyez un **plan d'action** avec eux au cas où...
- ❗ Montrez-leur les fiches d'information sur les pleurs et la colère.

Centre d'intervention téléphonique pour aider les parents

LA LIGNE PARENTS : 1-800-361-5085

Gratuit. Confidentiel. Professionnel. Disponible 24 h / 7 j

Cette fiche d'information est offerte à tous les parents. Nous croyons qu'en prévoyant avec vous des moyens de réagir lors des moments difficiles vécus avec votre bébé, nous pourrions ensemble protéger sa santé.