Les pleurs

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord
Manitoba

Notes du présentateur

La trousse éducative sur les pleurs comprend :

- la présentation intitulée « Les pleurs »;
- le jeu « Pourquoi ce bébé pleure-t-il? », qui comprend le livret de présentation de l'animateur avec les instructions et des cartes plastifiées pour les participants;
- la feuille d'information « Les bébés et les pleurs »;
- la feuille d'information « Garder le bébé au chaud en hiver »;
- la feuille d'information « Garder le bébé au frais en été ».

Document facultatif

- Feuille d'information « Emmailloter en toute sécurité »

Animateurs : si vous avez des questions concernant les renseignements contenus dans la présente trousse, veuillez communiquer avec :

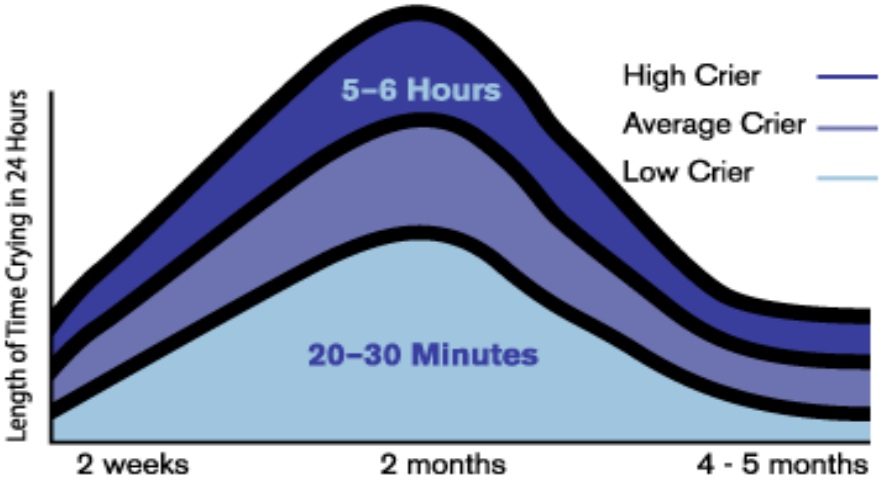
IMPACT, le programme de prévention des blessures de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

- Téléphone : 204 940-8300
- Courriel : injuryinfo@wrha.mb.ca

Important :

Cette trousse comprend des renseignements généraux sur les raisons pour lesquelles un bébé pleure et sur la manière de réagir à ces pleurs et de les gérer. Les parents qui s'inquiètent au sujet de la santé de leur bébé parce que celui-ci pleure trop devraient obtenir de l'aide auprès de leur fournisseur de soins de santé afin qu'il mène une évaluation.

Ce qu'il faut savoir sur les bébés qui pleurent



Length of time crying in 24 hours	Durée des pleurs (sur 24 heures)
5-6 heures	de 5 à 6 heures
20-30 minutes	de 20 à 30 minutes
High Crier	Bébé qui pleure beaucoup
Average Crier	Bébé qui pleure modérément
Low crier	Bébé qui pleure peu
2 weeks	2 semaines
2 months	2 mois
4-5 months	4-5 mois

Source : www.purplecrying.info/sub-pages/protecting/the-relations-of-crying-to-sbs.php

Utilisé avec la permission du National Center on Shaken Baby Syndrome

Ce qu'il faut savoir sur les bébés qui pleurent

- Entendre votre bébé pleurer peut être éprouvant mais il est important de savoir que cela est normal. Le fait que votre bébé pleure ne signifie pas forcément qu'il y a un problème.

- **La plupart des bébés :**
  - commencent à pleurer à la naissance;
  - pleurent le plus vers l'âge de deux mois;
  - commencent à moins pleurer vers l'âge de trois à cinq mois;
  - sont de meilleure humeur le jour et plus irritables la nuit.

- Le graphique indique qu'un bébé de deux mois peut pleurer de 30 minutes à 6 heures sur une période de 24 heures. On peut penser qu'un bébé qui pleure pendant six heures pleure beaucoup. Pourtant, cela peut parfois être considéré comme normal. **Certains bébés pleurent tout simplement plus que d'autres.**

- Le temps que votre bébé passe à pleurer chaque jour paraît souvent bien plus long qu'il ne l'est en réalité. Même une demi-heure peut sembler une éternité lorsque l'on est fatigué.

Il est important de savoir qu'un bébé qui pleure...

- n'est pas en train de faire un caprice
- n'est pas en colère contre vous
- n'est pas un signe que vous êtes un mauvais parent

Ce qu'il faut savoir quand un bébé pleure...

- Pleurer est un moyen pour votre bébé de **communiquer** avec vous. Cela fait partie de l'instinct de survie. Ainsi, le bébé fait en sorte que ses besoins essentiels en matière de nourriture et de confort soient satisfaits.

- Pleurer peut aussi être un moyen pour votre bébé de **se défouler**. Pour les bébés qui sont épuisés ou trop stimulés, pleurer est une manière de se détendre et de relâcher la tension.

- Cela ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent.
  - Les bébés ne comprennent pas ce que les autres ressentent en les entendant pleurer.
  - Ils ne pleurent pas parce qu'ils sont trop gâtés.
  - Ils ne pleurent pas non plus pour vous agacer.

- Ils le font tout simplement pour essayer de communiquer leurs besoins.

Vous devez réagir aux pleurs de votre bébé

Vous devez réagir aux pleurs de votre bébé

- Les parents doivent réconforter et protéger leur bébé, et l'aider à s'épanouir.
- Les bébés ne peuvent pas se réconforter eux-mêmes.
- **Il est très important que vous répondiez aux besoins de votre bébé quand :**
  - **il se fait mal;**
  - **il est malade;**
  - **il est contrarié (effrayé, triste, en colère).**
- Si vous ne le prenez pas dans vos bras ou ne le réconfortez pas, il se souviendra qu'il ne peut pas compter sur ses parents, ni leur faire confiance. Si vous ne répondez pas régulièrement à ses besoins, cela nuira au processus normal et en santé de son développement.
- Le fait de le réconforter ne signifiera pas que vous le gâtez trop. Des études indiquent que les bébés qui sont rapidement et efficacement consolés lorsqu'ils sont contrariés pleurent moins et s'apaisent plus rapidement.
- **Réconforter son bébé signifie** parler d'une voix calme et apaisante, le toucher et le tenir de manière douce et tranquillisante, le rassurer en lui disant que tout ira bien.
- **Vous ne le réconforterez pas** si vous essayez de le faire taire, vous moquez de lui, réagissez de manière excessive, cédez à la panique, l'ignorez ou attendez de lui qu'il vous réconforte.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Répondez à ses besoins essentiels

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Demandez aux participants : quels sont les besoins essentiels du nourrisson?

Réponse : il a faim, sa couche est humide ou souillée, il a trop chaud ou trop froid, il est fatigué ou trop stimulé, etc.

Répondez à ses besoins essentiels

- Si votre bébé pleure, vous devez tout d'abord essayer de savoir s'il a besoin de quelque chose.
- Votre bébé a-t-il faim? Sa couche a-t-elle besoin d'être changée? A-t-il trop chaud? A-t-il froid? Est-il trop stimulé? Est-il fatigué?
- Voilà des exemples de besoins essentiels que votre bébé pourrait essayer de vous communiquer en pleurant.
- Si votre bébé pleure et que vous ne connaissez pas la raison de ces pleurs, il y a certaines choses que vous pouvez faire. Nous en discuterons dans les prochaines diapositives.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Réconfortez-le

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Réconfortez-le

- Réconforter son bébé signifie essayer d'apaiser ses émotions.
- Vous pouvez :
  - envelopper votre bébé dans une couverture et le tenir dans vos bras (souvenez-vous de ne pas emmailloter votre bébé lorsque vous le mettez au lit);
  - regarder votre bébé dans les yeux et lui parler doucement;
  - lui frotter le dos et le tenir à la verticale contre votre épaule;
  - le changer de position.
- Chez certains nouveau-nés, le besoin de téter est très fort. Téter le sein ou sucer un doigt propre ou une sucette peut être très réconfortant pour lui. Le fait de téter pour se réconforter peut stabiliser sa fréquence cardiaque, détendre son ventre et lui permettre de se calmer.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Portez-le

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Portez-le

- Les bébés qui pleurent ont souvent besoin qu'on les câline, qu'on les touche et qu'on les réconforte beaucoup. Si vous tenez votre bébé contre vous, les battements de votre cœur pourraient l'aider à se calmer.
- Le simple fait de le porter fera peut-être cesser les pleurs. Parfois, les bébés ont besoin qu'on les tienne tout près de nous. Par exemple, vous pouvez le placer peau contre peau.
- Vous pourriez avoir peur de trop gâter votre bébé si vous le tenez trop souvent dans vos bras. N'oubliez pas, au cours des premiers mois de sa vie, cela est impossible.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Marchez et restez en mouvement

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Marchez et restez en mouvement

Vous pouvez essayer :

- de le prendre dans vos bras et de marcher;
- d'aller le promener en poussette;
- de l'asseoir de façon sécuritaire sur une balançoire pour bébés lorsqu'il est assez âgé;
- d'aller faire une promenade en voiture;
- de vous asseoir avec lui dans une chaise berçante;
- de danser avec lui.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Parlez

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Demandez aux participants : comment votre bébé réagit-il à votre voix lorsque vous lui parlez? Aime-t-il vous entendre chanter?

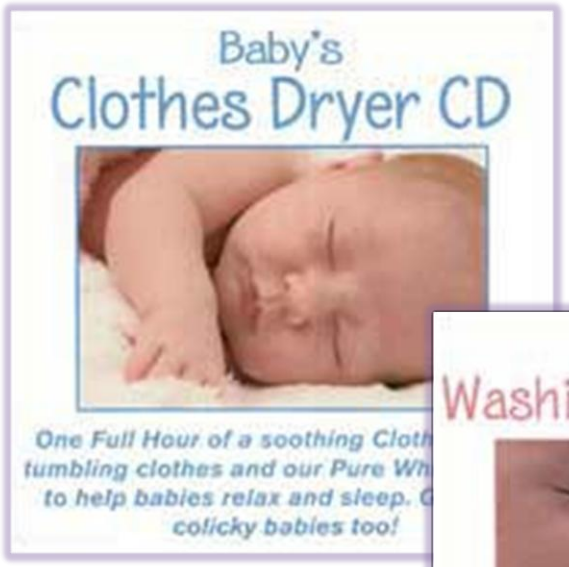
Réponse : laissez les participants décrire la réaction de leur bébé.

Parler

- Les bébés sont réconfortés par la voix de leur mère. C'est la voix qu'ils entendaient avant leur naissance et ils l'écouteront.
- Savez-vous que votre bébé bougera même ses bras et ses jambes au son de votre voix?
- Vous pouvez l'apaiser en chantant une berceuse ou en récitant une comptine d'une voix douce. Vous pouvez aussi répéter des mots en improvisant une mélodie.
- Parler calmement à votre bébé lorsqu'il est contrarié peut vous distraire tous les deux.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Bruits blancs et vibrations



Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Bruits blancs et vibrations

- Dans l'utérus, les bébés ont entendu les battements du cœur de leur mère. C'est pourquoi ils aiment se tenir tout contre elle après la naissance.
- D'autres sons répétitifs peuvent aussi avoir un effet apaisant et berçant, et aider votre enfant à s'endormir :
  - le rythme régulier et les vibrations de la machine à laver (installez votre bébé à côté de la machine à laver ou de la sécheuse, mais jamais au-dessus);
  - le son d'un aspirateur.
- Il est possible de télécharger des bruits blancs et des applications, et de se procurer des disques compacts destinés à apaiser les bébés qui pleurent. Vous pouvez télécharger une application pour votre appareil Apple ou Android sur ce site Web : http://simplynoise.com/.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

Établissez une routine

Nourriture : si votre bébé est un nouveau-né ou un nourrisson, répondez rapidement à ses besoins lorsqu'il commence à vous montrer qu'il a faim, notamment quand il fait des mouvements de bouche pour trouver le sein ou émet des bruits de succion. S'il est plus âgé (six mois), essayez de lui donner ses repas et ses collations à des heures régulières. Mangez à table avec votre bébé.

Sieste : observez les signes de fatigue chez votre bébé et réagissez rapidement. Mettez-le dans son berceau et laissez-le s'endormir.

Coucher : donnez un bain à votre bébé, mettez-le en pyjama, chantez-lui des berceuses ou des chansons douces, lisez-lui un livre et tamisez les lumières. Mettez-le dans son berceau pour qu'il s'y endorme.

Que pouvez-vous faire si votre bébé pleure?

- Établissez une routine.
- Plusieurs études montrent que les bébés pleurent moins lorsqu'une routine a été établie.
- Les routines donnent aux parents une structure et un sentiment d'accomplissement et rendent la journée des bébés prévisible. Elles permettent aux bébés de se sentir en sécurité et de s'attendre ce que leurs parents répondent systématiquement à leurs besoins.
- Créer une routine pour le sommeil, l'alimentation, le bain, le jeu et les moments tranquilles aidera peut-être votre bébé à savoir à quoi s'attendre.
- Une routine est souvent une manière d'accomplir les mêmes tâches. Par exemple, respecter une routine à l'heure du coucher peut signifier donner un bain à votre bébé, le mettre en pyjama, lui chanter des chansons douces, lui lire un livre et tamiser les lumières. Cette routine devrait être suivie quotidiennement à peu près au même moment de la journée, lorsque vous commencez à remarquer qu'une certaine heure fonctionne mieux pour préparer votre bébé au coucher avant qu'il ne soit trop fatigué.
- Évitez de trop le stimuler avec des visites, des sorties ou des distractions en continu. Cela peut être difficile, mais l'essentiel est de trouver un bon équilibre.

Important :
Beaucoup de changements se produisent chez votre bébé durant sa première année. Certaines des routines que vous établirez ne dureront que quelques semaines, puis vous devrez les adapter. Souvenez-vous qu'aucun horaire ni aucune routine ne compte plus que les besoins de votre bébé, en particulier pendant les premiers mois de sa vie. Durant cette période, votre bébé a besoin de s'alimenter sur demande et de dormir beaucoup, surtout s'il est fatigué.

Comment rester calme et gérer la situation lorsque votre bébé pleure

Comment rester calme et gérer la situation lorsque votre bébé pleure

On peut se sentir dépassé face à un bébé qui continue de pleurer alors qu'il n'est pas malade, n'a pas faim et que sa couche a été changée. Il est important de rester aussi calme que possible.

Demandez aux participants : que faites-vous pour garder votre calme lorsque votre bébé pleure?

Réponse : laissez les participants expliquer comment ils restent calmes. Complétez leurs recommandations par les conseils suivants.

Ces conseils vous aideront à vous détendre, à rester calme et à gérer les pleurs de votre bébé.

- **En douceur, couchez votre bébé sur le dos dans son berceau et sortez de la chambre. Allez le voir toutes les 5 à 10 minutes.**
- **Respirez lentement.** Prenez de longues respirations en inspirant et expirant par le nez. Répétez cela de 3 à 10 fois.
- **Soyez indulgent avec vous-même.** Pensez de manière positive : « Mon bébé sait que j'essaie de faire de mon mieux »; « Je suis plus calme »; « Je fais tout mon possible »; « Je me détends ».
- **Demandez de l'aide.** Si vous avez besoin d'un peu de temps pour vous, laissez votre partenaire, votre voisin ou un membre de votre famille s'occuper de votre bébé.
- **Téléphonez à un ami ou à un membre de votre famille.** Demandez-leur de venir vous rendre visite ou discutez avec eux au téléphone.
- **Contractez vos muscles et étirez-vous quelques secondes.** Asseyez-vous ou allongez-vous. Fermez les yeux. Contractez les muscles de vos pieds pour une ou deux secondes, puis relâchez-les. Sentez comme vos pieds sont détendus pendant quelques instants. Reproduisez le même exercice sur d'autres parties du corps, comme les mollets, les cuisses, le fessier, le ventre, les épaules, les bras, les mains et le visage.
- **Remettez les compteurs à zéro et réduisez votre stress.** Adoptez un mode de vie actif. Mettez votre chanson préférée et dansez. Vous pouvez aussi essayer de penser à un moment ou à un souvenir relaxant.

N'oubliez pas : certaines méthodes pour apaiser votre bébé fonctionneront parfois, mais aucune ne sera efficace à chaque fois.

Rappelez-vous que tous les bébés pleurent et que cela est normal.

Ne secouez jamais votre bébé. Lorsque vous vous sentez découragé ou abattu face aux pleurs de votre bébé, il est plus sécuritaire de le poser délicatement sur le dos dans son berceau.

Ce qu'il faut retenir

- Tous les bébés pleurent et cela est normal!
- Attendez-vous à ce que votre bébé pleure par phase.
- Sachez que vous n'arriverez probablement pas toujours à calmer votre bébé facilement.
- Il peut être difficile de gérer les pleurs d'un bébé. Sachez qu'il existe diverses ressources communautaires pour vous aider.
- Sachez quand obtenir de l'aide!

Les pleurs de votre bébé ne dureront pas!

Ce qu'il faut retenir

- Tous les bébés pleurent.

- Votre bébé pleure souvent pour vous communiquer ce dont il a besoin. Durant la première année de leur vie, tous les bébés passent par une phase de pleurs. Il est important de se souvenir que vous n'êtes pas seul et que ces pleurs ne dureront pas.

- Par moments, votre bébé sera facilement consolable et d'autres fois, vous n'arriverez pas à l'apaiser quoi que vous fassiez. Le fait de savoir que cela est normal peut vous aider.

- Être parent peut être très difficile. **Si vous avez des difficultés à gérer les pleurs de votre bébé ou à assumer votre rôle de parent (p. ex. : frustration, colère, désespoir, perte de contrôle), il est important d'obtenir de l'aide.**

    - Parlez à votre infirmière de la santé publique.
    - Consultez votre médecin, votre sage-femme, votre infirmière ou un autre fournisseur de soins de santé.
    - Téléphonez à la Ligne pour les parents du Manitoba, qui fournit gratuitement du soutien parental confidentiel aux parents de la province.
    - Communiquez avec des organismes communautaires qui offrent de l'aide aux femmes enceintes et aux nouveaux parents, comme la Women's Health Clinic, le Mothering Project à la Mount Carmel Clinic et la Post Partum Depression Association of Manitoba.

Si vous sentez que vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé, ou si vous vivez une situation de crise :

- rendez-vous au service des urgences de votre hôpital local;
- appelez l'équipe mobile d'intervention d'urgence de l'Office régional de la santé de Winnipeg en composant le 204 940-1781;
- téléphonez à la ligne d'urgence du Klinic Community Health Centre au 204 786-8686.

Où peut-on obtenir de l'aide?

Le document « Les pleurs »

a été élaboré et produit en partenariat avec Enfants en santé Manitoba et l'Office régional de la santé de Winnipeg.

Renseignements sur les pleurs :
site Web PURPLE
http://purplecrying.info/ (en anglais seulement)

Renseignements sur l'utilisation sans risque des produits pour enfants :
Santé Canada
www.canadiensensante.gc.ca
- Brochure « Visible et à portée de câlin » (porte-bébés et porte-bébés en bandoulière)
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/kissable-visible-calin-fra.php
- Brochures « Votre enfant est-il en sécurité? » (produits pour enfants)
www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

Pour toute question concernant les pleurs de votre bébé, veuillez communiquer avec votre infirmière de la santé publique ou un fournisseur de soins de santé de votre région.

L'information contenue dans cette trousse de présentation ne vise pas à remplacer les conseils donnés par les fournisseurs de soins de santé.

Winnipeg Regional Health Authority / Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health / À l'écoute de notre santé

Cette trousse a été élaborée en janvier 2015.
Elle n'est pas destinée à être distribuée aux participants du programme.

Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord
Manitoba

Références pour les professionnels

Publications de recherche sur le programme PURPLE et la gestion des pleurs :

- Barr RG, Barr M, Fujiwara T, Conway J, Catherine N, Brant R. Do educational materials change knowledge and behavior about crying and shaken baby syndrome? A randomized controlled trial. CMAJ, 31 mars 2009; 180(7):727-733.
- Barr R, Rivara F, Barr M et autres. Effectiveness of Educational Materials Designed to Change Knowledge and Behaviors Regarding Crying and Shaken-Baby Syndrome of Newborns: A randomized controlled trial. Pediatrics 123(3) : 972-980.
- Fujiwara T, Yamada F, Okuyama M, Kamimaki I, Shikoro N, Barr RG. Effectiveness of educational materials designed to change knowledge and behavior about crying and shaken baby syndrome: a replication of a randomized controlled trial in Japan. Child Abuse and Neglect. Sept 2012; 36(9):613-20.
- Bradshaw, Jill Marie, "Preventing Shaken Baby Syndrome: A comparison of two parent education programs" (2010). Doctoral Dissertations. Paper AAI3415571.
- van Sleuwen BE, L'Hoir MP, Engelberts AC, Busschers WB, Westers P, Blom MA et autres. Comparison of behavior modification with and without swaddling as interventions for excessive crying. The Journal of Pediatrics 2006;149(4):512-517.
- McRury JM, Zolotor AJ. A randomized, controlled trial of a behavioral intervention to reduce crying among infants. J Am Board Fam Med. Mai-juin 2010; 23(3):315-22.

Pourquoi ce bébé

pleure-t-il?

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord
Manitoba

Pourquoi ce bébé pleure-t-il?

Le but de ce jeu est d'encourager les participants à discuter de ce qu'ils savent sur les raisons qui poussent leur bébé à pleurer et sur les méthodes à essayer pour l'apaiser et le réconforter. Il permet aussi aux parents de se rendre compte qu'ils connaissent déjà différentes manières d'aider leur bébé lorsqu'il pleure.

Comment utiliser les cartes :

- L'animateur passe les cartes du jeu « Pourquoi ce bébé pleure-t-il? » aux participants. (Si le groupe est trop grand, l'animateur peut choisir de lire les cartes au groupe ou d'en faire un diaporama PowerPoint.)
- Les participants lisent les cartes à tour de rôle.

Demandez aux participants :

  - Pour quelles raisons le bébé pleure-t-il?
  - Que pouvez-vous faire pour essayer de réconforter ou d'aider votre bébé?

- Laissez les participants déterminer les raisons des pleurs et les mesures à prendre.
- Des réponses et des idées concernant le scénario présenté figureront sur les cartes de l'animateur et pourront compléter les réponses des participants, au besoin.
- Les réponses sur les cartes sont très basiques, les participants sont donc encouragés à en fournir d'autres. Les réponses qu'ils fourniront seront sûrement beaucoup plus nombreuses que celles qui figurent sur les cartes.
- Terminez le jeu en faisant remarquer aux participants qu'ils en savent maintenant beaucoup sur les pleurs de leur bébé et sur la manière d'y répondre adéquatement.

Remarque : Les scénarios de ce jeu portent sur les raisons courantes pour lesquelles un bébé pleure. Le jeu ne traite pas de problèmes de santé. Les parents qui s'inquiètent au sujet de la santé de leur enfant devraient obtenir de l'aide auprès de leur fournisseur de soins de santé afin qu'il mène une évaluation. Un nourrisson qui est malade et qui pleure de manière incontrôlable doit être examiné.

Votre bébé pleure et...

ouvre la bouche, cherchant à téter

Votre bébé pleure et...

ouvre la bouche, cherchant à téter

Raison des pleurs :

- Il pourrait avoir **faim**

Votre bébé pleure et...

ouvre la bouche, cherchant à téter

Votre bébé pleure et...
ouvre la bouche, cherchant à téter

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Répondez aux premiers signes de faim. Cela pourrait permettre de prévenir les pleurs. Pour montrer qu'il a faim, le bébé :
  - fait des mouvements de la tête en cherchant le sein;
  - suce ses doigts;
  - fait claquer ou lèche ses lèvres;
  - ouvre et ferme la bouche;
  - suce ses lèvres, sa langue, ses mains, ses doigts, ses orteils, des jouets ou des vêtements.
- Nourrissez-le lentement et faites-lui faire son rot régulièrement.

Votre bébé pleure et...

détourne constamment le regard

Votre bébé pleure et...

détourne constamment le regard

Raison des pleurs :

- Votre bébé pourrait être **trop stimulé**

Votre bébé pleure et...

détourne constamment le regard

Votre bébé pleure et...

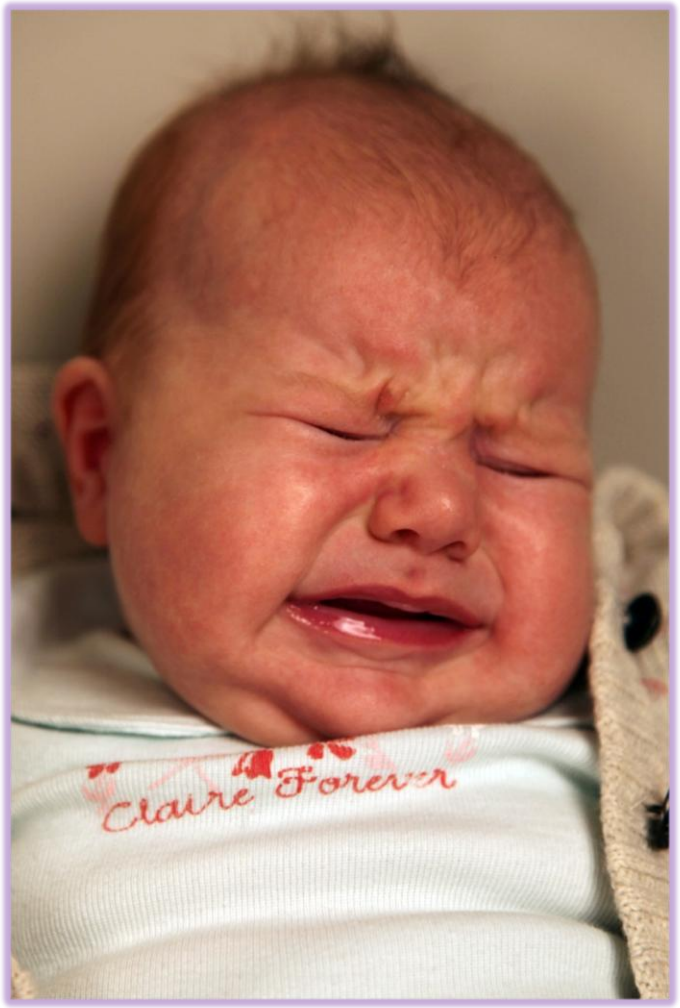
détourne constamment le regard

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Réduisez le bruit, la lumière et les mouvements (p. ex., éteignez la télévision ou la radio, tamisez les lumières).
- Chantez ou faites « chut » doucement.
- Emmenez-le dans une pièce calme.

Votre bébé pleure et...

fait des grimaces ou a l'air crispé



Votre bébé pleure et...

fait des grimaces ou a l’air crispé

Raison des pleurs :

- Votre bébé pourrait avoir des gaz intestinaux.

Votre bébé pleure et...

fait des grimaces ou a l'air crispé

Ce que vous pouvez faire

Votre bébé pleure et...

fait des grimaces ou a l'air crispé

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Essayez de lui faire faire son rot.
- Allongez-le sur le ventre sur vos genoux, sa tête légèrement surélevée par rapport au reste du corps, et tapotez et frottez fermement son dos.
- Massez et tapotez légèrement son ventre.
- Dirigez ses genoux vers son ventre et ramenez-les dans leur position initiale pour faire sortir les gaz ou pour l'aider à aller à la selle.
- Tenez-le fermement sur votre bras, son visage tourné vers le sol. Cette position est connue pour soulager les coliques et les gaz.

Votre bébé pleure et...

sa couche est humide ou souillée

Votre bébé pleure et...

sa couche est humide ou souillée

Raison des pleurs :

- Votre bébé pourrait être **inconfortable** ou sa peau est irritée.

Votre bébé pleure et...

sa couche est humide ou souillée

Votre bébé pleure et...

sa couche est humide ou souillée

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Changez sa couche et utilisez une crème si sa peau est irritée
- Ne lui mettez pas de couche pendant un petit moment

Votre bébé pleure et...

tend ses bras vers vous

Votre bébé pleure et...

tend ses bras vers vous

Raison des pleurs :

- Votre bébé a besoin que vous le **réconfortiez** et que vous le portiez.

Votre bébé pleure et...

tend ses bras vers vous

Votre bébé pleure et...

tend ses bras vers vous

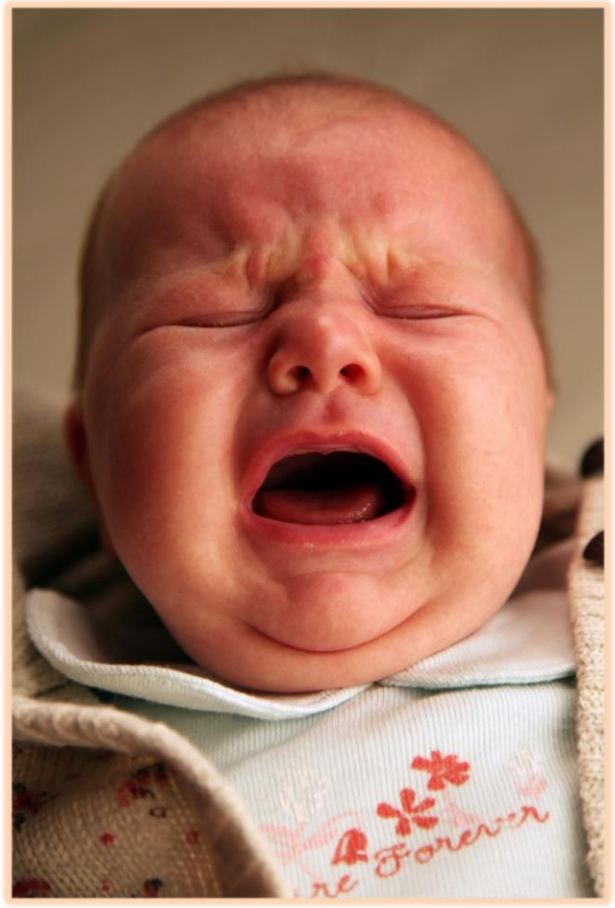
Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Prenez-le dans vos bras.
- Regardez-le dans les yeux et parlez-lui doucement.
- Portez-le dans un porte-bébé. Veillez à ce que son visage soit visible et à portée de câlin.

  www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/kissable-visible-calin-fra.php

Votre bébé pleure et...

transpire dans la nuque et son visage est rouge



Votre bébé pleure et...

transpire dans la nuque et son visage est rouge

Raison des pleurs :

- Votre bébé a peut-être trop **chaud**.

Votre bébé pleure et...

transpire dans la nuque et son visage est rouge

Ce que vous pouvez faire

Votre bébé pleure et...

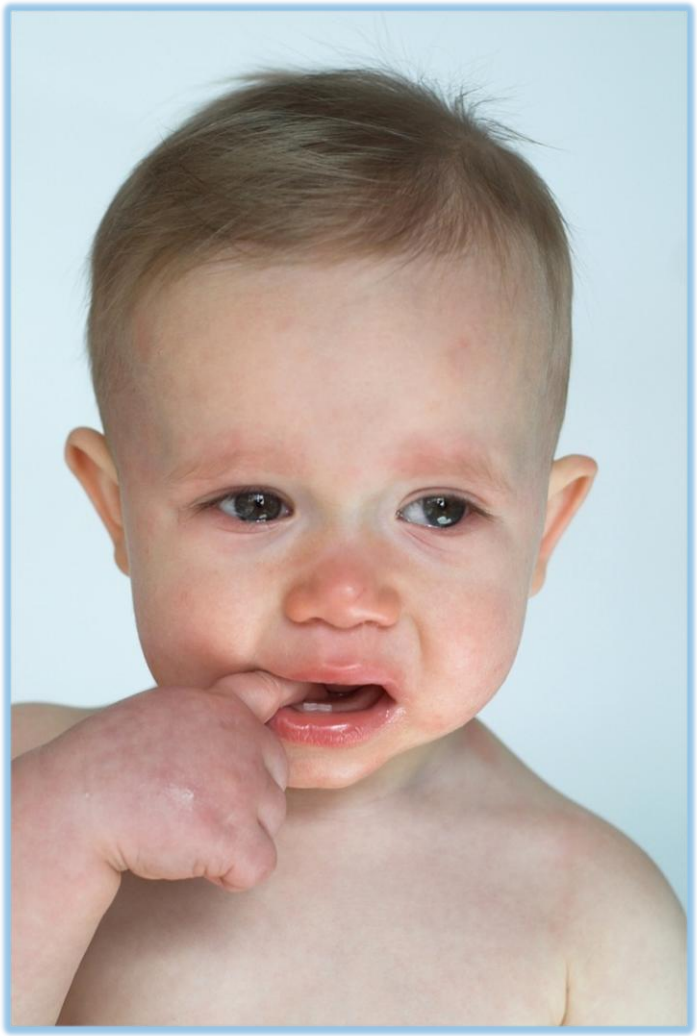
transpire dans la nuque et son visage est rouge

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Enlevez-lui une couche de vêtement ou emmenez-le dans un endroit plus frais.
- Consultez les feuilles d'information « Garder le bébé au chaud en hiver » et « Garder le bébé au frais en été ».

Votre bébé pleure et...

ses oreilles, ses mains et ses pieds sont froids



Votre bébé pleure et...

ses oreilles, ses mains et ses pieds sont froids

Raison des pleurs :

- Votre bébé a peut-être **froid**. Ses ongles, ses jambes et ses pieds pourraient être bleus et sa peau pourrait avoir une apparence marbrée.

Votre bébé pleure et...

ses oreilles, ses mains et ses pieds sont froids

Votre bébé pleure et...

ses oreilles, ses mains et ses pieds sont froids

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Prenez-le dans vos bras et tenez-le tout contre vous. Vous pouvez même le placer peau contre peau.
- Mettez-lui une couche supplémentaire de vêtement ou un bonnet.
- Consultez les feuilles d'information « Garder le bébé au chaud en hiver » et « Garder le bébé au frais en été ».

Votre bébé pleure...

Vous l’avez nourri et changé mais il continue de pleurer

Votre bébé pleure...

Vous l'avez nourri et changé mais il continue de pleurer

Raison des pleurs :

- Il se peut que votre bébé **s'ennuie** et veuille changer d'activité.
- Il pourrait avoir besoin d'attention ou de réconfort.

Votre bébé pleure...

Vous l’avez nourri et changé mais il continue de pleurer

Votre bébé pleure...

Vous l'avez nourri et changé mais il continue de pleurer

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Prenez votre bébé dans vos bras et faites-lui des câlins.
- Parlez, chantez ou jouez avec lui.
- Lisez-lui une histoire.
- Offrez-lui un autre jouet.

Votre bébé pleure et...

se frotte les yeux ou a les paupières lourdes, baille, tourne la tête d'un côté à l'autre

Votre bébé pleure et...

se frotte les yeux ou a les paupières lourdes, baille, tourne la tête d'un côté à l'autre

Raison des pleurs :

- Votre bébé est **fatigué**.

Votre bébé pleure et...

se frotte les yeux ou a les paupières lourdes, baille, tourne la tête d'un côté à l'autre

Ce que vous pouvez faire

Votre bébé pleure et...

se frotte les yeux ou a les paupières lourdes, baille, tourne la tête d'un côté à l'autre

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- Les bébés fatigués sont souvent irritables. Votre bébé pourrait avoir besoin de plus de sommeil.
- Les nouveau-nés dorment souvent jusqu'à 16 h par jour. Certains dorment encore plus longtemps.
- Mettez-le au lit pour une sieste ou pour la nuit.

N'oubliez pas, les habitudes de sommeil de votre bébé changent au fil du temps. Ces changements peuvent être dus à des poussées de croissance, à l'âge, aux routines, etc.

Votre bébé pleure et...

met ses mains dans sa bouche et fait des bruits de succion

Votre bébé pleure et...

met ses mains dans sa bouche et fait des bruits de succion

Raison des pleurs :

- Votre bébé pourrait avoir **faim** et vouloir téter au sein ou boire son biberon.
- La succion est un réflexe naturel. Pour de nombreux bébés, c'est une activité réconfortante et apaisante. Si votre bébé n'a pas faim, faites-lui sucer un doigt propre ou une sucette.
- Il pourrait être en train de faire ses dents.

Votre bébé pleure et...

met ses mains dans sa bouche et fait des bruits de succion

Ce que vous pouvez faire

Votre bébé pleure et...

met ses mains dans sa bouche et fait des bruits de succion

Ce que vous pouvez faire pour essayer de l'aider :

- S'il a faim, nourrissez-le.
- S'il veut téter, vous pouvez essayer de lui faire sucer sa main, ses doigts ou une sucette afin qu'il s'apaise tout seul.
- S'il fait ses dents, vous pouvez passer un linge froid sur ses gencives.

Garder le bébé au chaud en hiver

À la maison

- Habillez votre bébé comme vous vous habillez. Si vous êtes à l'aise en portant un pantalon et un chandail léger, votre bébé le sera aussi.
- Pendant le jour (de 7 h à 23 h), la température dans la maison devrait être au minimum de 21 °C.
- Pendant la nuit (de 11 h à 7 h), la température dans la maison ne devrait pas être inférieure à 18 °C.

  Si vous louez votre logement, demandez à votre locateur de suivre les recommandations ci-dessus. Si ce dernier ne veut pas s'y conformer, vous pouvez communiquer avec la Direction de la location à usage d'habitation en composant le 204 945-2476 ou le 1 800 782-8403 (appels sans frais).

Dans le berceau ou le lit de bébé

- Placez le berceau ou le lit de bébé dans la chambre la plus chaude, éloigné des fenêtres, des courants d'air et des murs extérieurs, ainsi que des radiateurs, des chaufferettes, des foyers et des poêles à bois.
- Choisissez un drap-housse en flanelle pour le berceau de votre bébé.
- Habillez le bébé avec un pyjama monopièce à pieds. Pour ajouter une couche de vêtements, utilisez une barboteuse ou une camisole.
- Les nouveau-nés, les bébés nés prématurément et les bébés plus âgés peuvent avoir besoin d'un bonnet pour demeurer au chaud si la chambre est froide.
- Vous ne devriez pas utiliser des bouillottes ou des couvertures électriques.
- Il n'est pas sécuritaire d'emmailloter les bébés pendant leur sommeil. Si votre bébé s'endort pendant qu'il est emmailloté, enlevez la couverture.

Si le bébé a toujours froid et que vous voulez utiliser une couverture dans son lit

Utilisez une couverture aux mesures exactes du matelas qui est assez grande pour être fermement bordée sans se relâcher, mais suffisamment petite pour ne pas rendre le matelas inégal lorsqu'elle est bordée.

- Couchez le bébé sur le dos avec les pieds près de la partie inférieure du lit.
- Placer la couverture de telle manière qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé.
- Replier les bords de la couverture sur les côtés et au bas du lit.

Janvier 2016

Habillez votre bébé en fonction de la température

- En hiver, gardez votre bébé au chaud en l'habillant avec des couches de vêtements qui sont faciles à ajouter ou à enlever.
- Des mitaines, des bas et des bottes aident à garder le bébé au chaud.
- Étant donné que les bébés perdent beaucoup de chaleur par la tête, il est important qu'ils portent un bonnet chaud.
- Si vous êtes à l'extérieur avec une poussette ou un traîneau, rappelez-vous que même si l'exercice peut vous réchauffer, le bébé est assis et il ressent le froid beaucoup plus que vous.
- Quand vous rentrez à l'intérieur, prévenez l'excès de chaleur en enlevant l'habit de neige du bébé ou en ouvrant au moins la fermeture éclair de l'habit et en enlevant le capuchon ou le bonnet du bébé.

Si la peau du bébé devient blanche, c'est un signe de gelure. Rentrez le bébé à l'intérieur le plus tôt possible. Pour savoir quoi faire ensuite, communiquez avec Health Links – Info Santé en composant en tout temps le 204 788-8200 ou le 1 888 315-9257 (appels sans frais).

Comment savoir si votre bébé a froid

- Les bras, les cuisses ou les oreilles sont froids au toucher. Des mains et des pieds froids ne signifient pas nécessairement que le bébé a froid.
- Le bébé est agité et vous ne savez pas trop pourquoi.
- La peau du bébé devient blanche ou couverte de taches.

Pour réchauffer le bébé, tenez-le tout contre vous. Le contact peau à peau est le meilleur. Vous devrez peut-être hausser la température de la chambre ou habiller le bébé avec plusieurs couches de vêtements.

Quelques mots sur les sièges d'auto

Votre bébé doit être habillé chaudement pour l'hiver. Il est important que l'habit de neige ou les autres vêtements du bébé ne gênent pas l'ajustement du siège d'auto. Lorsque vous achetez un habit de neige, choisissez-en un qui n'est pas bouffant ou fabriqué avec un tissu au toucher glissant.

- Lorsque le bébé est dans le siège d'auto, vous ne devez pouvoir insérer seulement deux doigts entre la courroie et la clavicule du bébé. La pince de poitrine doit être placée au niveau des aisselles du bébé.
- Si vous utilisez une couverture, assurez-vous qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé. Ne placez jamais la couverture derrière ou sous le bébé.
- N'utilisez des housses de siège d'auto pour bébés que brièvement lorsque vous sortez à l'extérieur avec le bébé. Enlevez la housse dès que vous êtes à l'intérieur ou dans votre véhicule.

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre sant

Manitoba

Pourquoi ce bébé pleure-t-il?

Fiches des participants

Votre bébé pleure et...

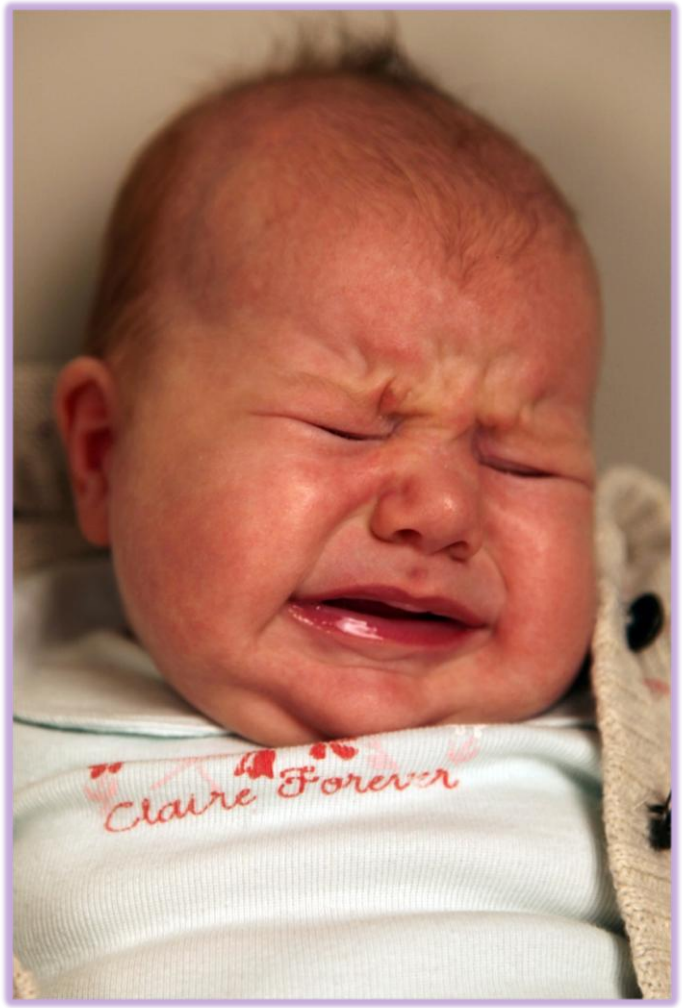
ouvre la bouche, cherchant à téter

Votre bébé pleure et...

détourne constamment le regard

Votre bébé pleure et...

fait des grimaces ou a l'air crispé



Votre bébé pleure et...

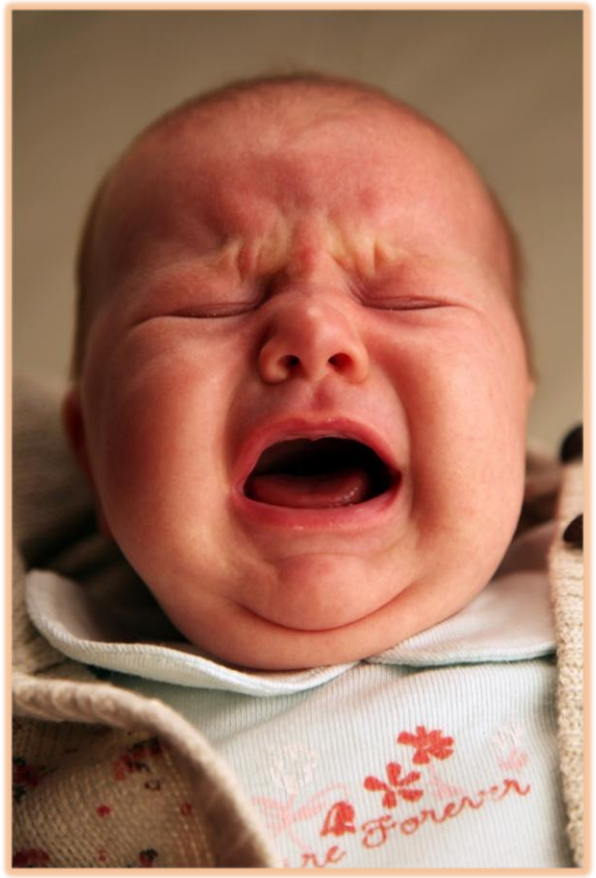
sa couche est humide ou souillée

Votre bébé pleure et...

tend ses bras vers vous

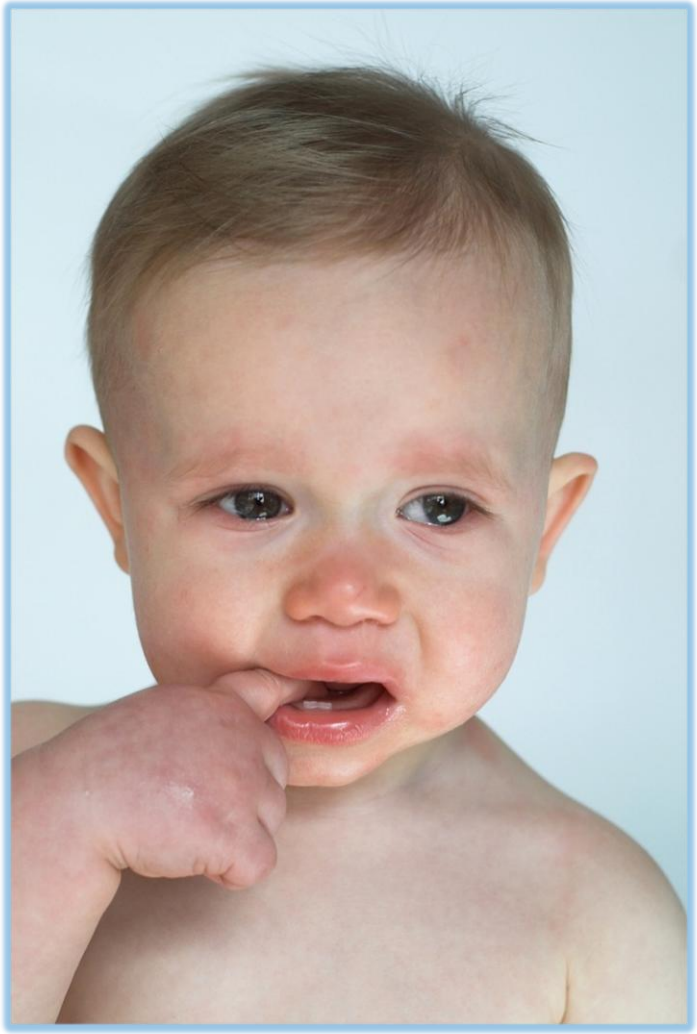
Votre bébé pleure et...

transpire dans la nuque et son visage est rouge



Votre bébé pleure et...

ses oreilles, ses mains et ses pieds sont froids



Votre bébé pleure...

Vous l’avez nourri et changé mais il continue de pleurer

Votre bébé pleure et...

se frotte les yeux ou a les paupières lourdes, baille, tourne la tête d'un côté à l'autre

Votre bébé pleure et...

met ses mains dans sa bouche et fait des bruits de succion

Garder le bébé au frais en été

Il est important de veiller au confort du bébé pendant l'été. Dans les périodes de chaleur, les bébés risquent de souffrir de boutons de chaleur, de déshydratation, de coups de soleil et de coups de chaleur. La surchauffe a aussi été liée au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Les bébés surchauffent beaucoup plus vite que les adultes. Lorsqu'il fait chaud, votre bébé a besoin d'être allaité et de boire de l'eau souvent pour demeurer hydraté.

Assurer le confort du bébé à l'intérieur

- Habillez votre bébé comme vous vous habillez ou habillez-le avec une camisole et une couche ou seulement avec une couche.
- Placez le berceau ou le lit de bébé dans la chambre la plus fraîche.
- Un ventilateur peut aider à rafraîchir une pièce. Toutefois, il ne devrait jamais souffler directement sur le bébé et devrait être placé hors de la portée du bébé.
- Un bain à l'eau tiède ou une débarbouillette fraîche peut aider à rafraîchir le bébé.
- Si le temps est très chaud, amenez votre bébé quelque part où il y a un conditionneur d'air (p. ex., centre commercial, maison d'un(e) ami(e)).
- Si vous avez un conditionneur d'air, votre maison peut être suffisamment fraîche.
- Si vous êtes comfortable, votre bébé l'est probablement aussi.

Assurer le confort du bébé à l'extérieur

- Habillez le bébé avec des vêtements légers qui couvrent la peau (p. ex., chemise à manches longues, pantalon long et bonnet).
- Les bébés âgés de moins de six mois devraient être éloignés de la lumière solaire directe, en particulier entre 10 h et 16 h lorsque les rayons du soleil sont les plus intenses. Si vous ne pouvez éviter le soleil, habillez le bébé avec un chandail à manches longues, un pantalon long et un bonnet. Appliquez un écran solaire avec modération sur les zones exposées, telles que le visage, les oreilles, le cou et le dos des mains. Il est acceptable d'utiliser un écran solaire libéralement pour les bébés âgés de plus de six mois. Réappliquez un écran solaire tous les deux heures et après la baignade.
- Ne laissez jamais un bébé ou un enfant à l'intérieur d'un véhicule. Stationner à l'ombre, ouvrir une fenêtre ou faire fonctionner l'appareil de climatisation ne maintiendra pas la température intérieure du véhicule à un niveau sécuritaire.
- Vérifiez que le siège d'auto n'est pas trop chaud avant d'y assoir le bébé, en particulier les pièces métalliques qui peuvent devenir très chaudes.

Votre bébé peut avoir trop chaud…

- s'il vous semble chaud au toucher (vérifiez la nuque et l'abdomen);
- s'il transpire;
- s'il a des boutons de chaleur (petits boutons roses entourés d'une peau rose);
- s'il semble se sentir mal;
- s'il devient mou;
- s'il est irritable;
- si sa peau semble sèche;
- s'il refuse de boire;
- s'il mouille moins de couches que d'habitude.

Si votre bébé a chaud…

- donnez-lui plus de liquide;
- donnez-lui un bain à l'eau tiède (et non froide) ou utilisez une débarbouillette tiède;
- transportez le bébé dans un endroit frais.

Au sujet des coups de chaleur

Un coup de chaleur se produit lorsque le corps surchauffe et perd trop d'eau. Un coup de chaleur peut endommager les organes du corps et causer la mort.

Signes d'un coup de chaleur :

- hausse de la température du corps;
- production de moins d'urine que d'habitude;
- soif accrue (mais à mesure que le bébé s'affaiblit, il peut boire moins);
- bouche et yeux secs;
- mal de tête;
- crampes musculaires
- somnolence;
- confusion;
- essoufflement;
- vomissement;
- coma (le bébé ne se réveille pas quand on l'appelle ou le touche).

Si votre bébé affiche l'un de ces signes, il a besoin d'un traitement médical immédiat.

Appelez une ambulance (9-1-1) ou amenez votre bébé à l'hôpital.

En attendant un traitement médical, déplacez le bébé à l'ombre ou à l'intérieur et rafraîchissez le bébé en utilisant des chiffons humides.

Si le bébé est conscient et capable d'avaler, essayez de lui faire boire des liquides.

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre sant

Manitoba

Demeurer calme quand votre bébé pleure

Il arrive parfois qu'un bébé pleure longtemps même s'il n'est pas malade ou affamé ou qu'il n'est pas nécessaire de changer sa couche. Cela peut être accablant. Demeurer calme est la meilleure manière d'apaiser votre bébé.

Quand vous êtes calme, vous pouvez écouter plus facilement et découvrir ce dont votre bébé a besoin.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule. Tous les bébés traversent une phase de pleurs. Ça ne durera pas éternellement.

Les conseils suivants peuvent vous aider à vous détendre, à demeurer calme et à vous occuper d'un bébé qui pleure.

Faites une pause.

Placez gentiment votre bébé sur le dos dans son lit et sortez de la chambre. Vérifiez l'état de votre bébé toutes les 5 à 10 minutes. Votre bébé sera en sécurité et vous pouvez utiliser le temps pour vous calmer.

Respirez lentement.

Prenez lentement entre 3 et 10 longues respirations. Respirez par le nez pour vous sentir plus calme.

Ayez des pensées positives.

Dites-vous :
« J'aime mon bébé »
« Je me sens plus calme »
« Mon bébé n'a pas de problèmes »
« Je suis un bon parent »
Pensez à un endroit paisible ou à un doux souvenir.

Soyez active.

Faites jouer votre chanson préférée et dansez. Joggez sur place. Faites de l'exercice avec un DVD.

Tendez, tenez et détendez.

Assoyez-vous ou couchez-vous et fermez les yeux. Tendez les pieds pendant 1 ou 2 secondes, puis détendez-les. Sentez comment vos pieds sont détendus pendant quelques minutes. Répétez l'exercice avec vos mollets, vos cuisses, vos fesses, votre estomac, vos épaules, vos bras, vos mains et votre visage.

Demandez de l'aide.

Si vous avez besoin d'une pause, demandez à votre partenaire, un(e) voisin(e) ou un membre de la famille de prendre soin du bébé.

Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un membre de la famille.

Demandez-lui de vous visiter pour avoir de la compagnie ou de jaser au téléphone. Partagez vos sentiments avec la personne.

Vous pouvez demander de l'aide! Qui pouvez-vous appeler pour obtenir du soutien ou bavarder? Indiquez leurs noms ici.

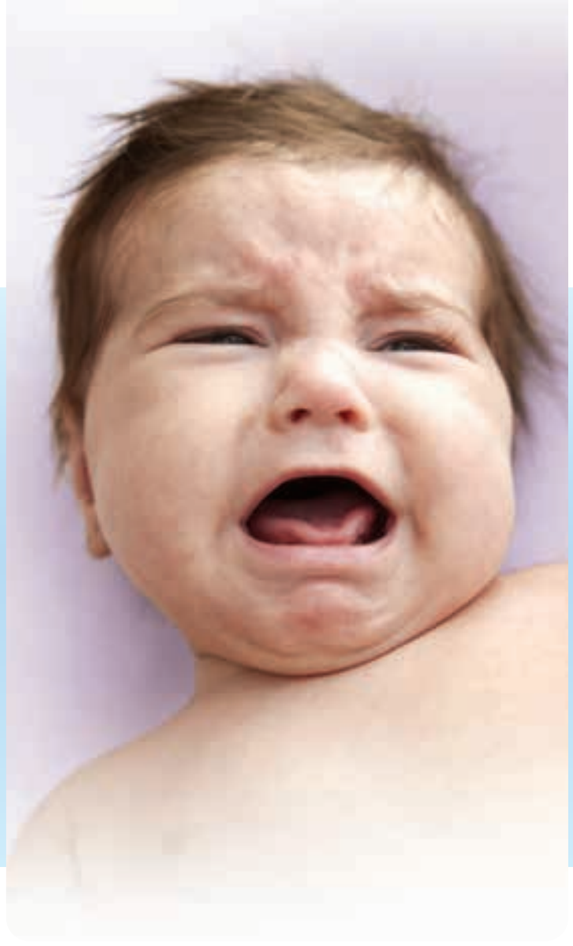
_____

_____

_____

Winnipeg Regional Health Authority / Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health / *À l'écoute de notre sant*

Manitoba

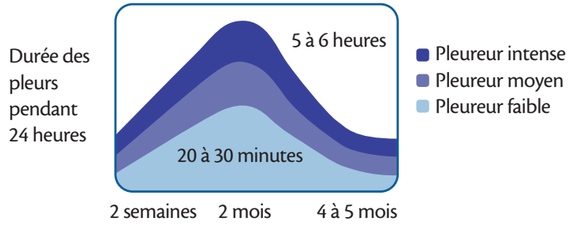


Les bébés et les pleurs

Tous les bébés pleurent. C'est en pleurant que votre bébé vous dit qu'il a besoin de quelque chose. Certains bébés pleurent plus que d'autres.

En comprenant pourquoi votre bébé pleure, vous êtes plus en mesure de l'apaiser. Il arrive qu'un bébé ne puisse pas être réconforté, quels que soient les efforts que vous déployez. Vous pouvez vous sentir accablée et il peut être réconfortant de savoir que de nombreux parents éprouvent ces sentiments.

Si vous apaisez votre bébé tout au long de la journée (et non seulement quand le bébé pleure), cela peut aider à réduire la fréquence et l'intensité de ses pleurs.



Source : http://www.purplecrying.info
Utilisé avec la permission du National Center on Shaken Baby Syndrome.

Un bébé qui pleure...

- n'est pas « mauvais »
- n'est pas en colère avec vous
- ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.

La plupart des bébés

- commencent à pleurer en naissant
- pleurent le plus à l'âge d'environ 2 mois
- commencent à pleurer moins entre 3 et 5 mois.

Ne secouez jamais un bébé!

Les bébés ont le cou faible et la tête lourde. Seulement quelques secondes de secouage peuvent causer des blessures graves, tels que la cécité, l'incapacité de marcher ou des lésions cérébrales, ou la mort.

Janvier 2016

Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons

	Si votre bébé pleure…	Votre bébé peut…	Vous pouvez essayer…
	…et qu'il ouvre la bouche et fouille.	avoir faim.	de le nourrir.
	et qu'il fait des grimaces ou de gros efforts.	avoir des douleurs dues au gaz.	de le faire roter. de frotter et tapoter doucement le dos ou l'estomac du bébé.
	et qu'il vous tend les bras.	avoir besoin d'être pris dans vos bras ou d'être touché.	de tenir le bébé contre votre poitrine. de transporter le bébé dans un porte-bébé. de frotter doucement le dos ou l'estomac du bébé.
	et que ses oreilles ou ses mollets sont très froids. et que sa peau semble marbrée. et que ses ongles ou ses lèvres sont bleues.	avoir trop froid.	de tenir le bébé tout contre votre poitrine. de lui ajouter une couche de vêtements.
	et qu'il se frotte les yeux et que ses paupières sont tombantes. et qu'il bâille. et que sa tête se déplace d'un côté à l'autre.	être fatigué.	de coucher le bébé pour un somme.
	et qu'il évite de vous regarder.	être hyperstimulé.	de réduire le bruit, l'éclairage et les mouvements. de chanter ou chuchoter doucement. de transporter le bébé dans une pièce tranquille.

	Si votre bébé pleure…	Votre bébé peut…	Vous pouvez essayer…
	et que sa couche est souillée ou humide.	être mal à l'aise ou sa peau peut être irritée.	de changer la couche du bébé. d'appliquer une crème si le bébé a un rash. de lui donner du temps sans porter de couche.
	et qu'il transpire derrière le cou. et que ses oreilles ou ses mollets sont chauds.	avoir trop chaud.	de lui enlever quelques vêtements. de transporter le bébé dans un endroit plus frais.
	et qu'il veut votre attention.	s'ennuyer.	de parler, chanter ou jouer avec le bébé. de changer sa position.
	et qu'il veut se détendre ou être apaisé.	vouloir être allaité ou avoir besoin de sucer.	d'allaiter le bébé. de lui donner une suce ou sa main pour qu'il la suce.
	et qu'il n'arrête pas de pleurer.	avoir simplement besoin de pleurer.	de créer un bruit de fond (p. ex., utiliser un aspirateur). n'importe quel des conseils ci-dessus.

Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre bébé. Si vous croyez que votre bébé est malade, communiquez avec votre médecin ou votre infirmière de la santé publique, ou avec Health Links – Info Santé en composant en tout temps le 204 788-8200 ou le 1 888 315-9257 (appels sans frais).

Choisir un sac de couchage sécuritaire

Bon nombre de produits sont offerts pour aider votre bébé à dormir et à demeurer au chaud. Certains produits sont vendus sous les noms suivants :

- gigoteuse pour bébés;
- sac à emmailloter;
- couverture à emmailloter;
- couverture portable;
- sac de couchage pour bébés.

Tous les produits ne sont pas nécessairement sécuritaires pour votre bébé. Certains peuvent exposer votre bébé à un risque d'étranglement, de suffocation ou de surchauffe.

Si vous choisissez d'utiliser une gigoteuse pour bébés ou un autre produit pour le sommeil, recherchez-en un :

- qui n'a pas de cordonnets, de rubans, de cordes ou d'élastique serré;
- qui n'a pas de boutons, de boutons-pression ou de décorations qui peuvent se détacher et étrangler le bébé;
- qui n'a pas de capuchon, de col ou de tissu enveloppant près du visage qui pourrait recouvrir la bouche et le nez du bébé;
- qui respecte les lignes directrices en matière d'inflammabilité des vêtements de nuit pour enfants (vérifiez l'étiquette);
- qui est fabriqué avec un tissu léger;
- qui est bien ajusté au corps du bébé.

Le produit choisi

- devrait être serré autour du haut du corps afin que le bébé ne puisse pas sortir du sac en s'agitant;
- ne devrait pas être serré autour de la poitrine du bébé; vous devriez être en mesure d'insérer deux doigts entre la poitrine du bébé et le sac;
- devrait être lâche autour des hanches du bébé; les jambes du bébé devraient se plier et ses hanches devraient bouger confortablement.

Adoptez toujours les recommandations du fabricant en matière d'âge, de poids, de taille et de mesures de sécurité.

Choisissez un endroit sécuritaire pour dormir

- De la naissance à six mois d'âge, l'endroit le plus sécuritaire pour le sommeil du bébé est un berceau, un parc pour enfants ou un lit de bébé placé dans la chambre des parents.
- La chambre devrait être une pièce sans fumée.
- Le berceau devrait satisfaire aux normes de sécurité de Santé Canada.
- N'utilisez qu'un drap-housse sur le matelas (aucune autre couverture ou bordure de protection, aucun oreiller ou jouet).
- La balustrade de lit de bébé est soulevée à sa position la plus élevée.
- Pour dormir, le bébé devrait être couché sur le dos.

Winnipeg Regional Health Authority / Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health / *À l'écoute de notre sant*

Manitoba

Emmailloter en toute sécurité

Bien qu'on emmaillote les bébés pour dormir depuis de nombreuses années, des études récentes démontrent que cela les expose à un risque de suffocation. Si vous avez essayé de calmer votre bébé et que rien n'a fonctionné, vous pouvez l'emmailloter pour apaiser ses pleurs. Pour la sécurité de votre bébé, ne l'emmaillotez pas pour dormir.

Quels sont les risques?

Si vous emmaillotez votre bébé, vous pouvez nuire à la formation de liens affectifs entre vous-même et le bébé et à l'allaitement du bébé.

Le contact peau à peau entre la mère et le bébé a de nombreux avantages. Il aide à développer les liens entre la mère et son bébé, à réduire le stress chez le bébé, à favoriser un sommeil plus reposant et à allaiter le bébé.

Emmailloter le bébé trop serré peut être risqué.

- Emmailloter le bébé trop serré peut perturber sa respiration et peut même mener à une pneumonie. Votre bébé doit avoir assez d'espace pour que sa poitrine puisse bouger.
- Cela peut causer des problèmes de hanche à long terme. Votre bébé doit avoir assez d'espace pour que ses hanches et ses jambes puissent bouger librement.

Emmailloter le bébé pour dormir peut se traduire par sa mort subite.

- Du tissu lâche peut recouvrir le visage du bébé et l'étouffer.
- Si le bébé se libère de la couverture qui l'enveloppe, cette dernière peut s'enrouler autour de son cou et l'étrangler.
- Le bébé peut rouler de son dos à son ventre et ne plus pouvoir revenir sur le dos.
- Les bébés enveloppés par des couvertures ou des tissus épais peuvent devenir trop chauds, ce qui accroît le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Dormir avec un bébé sur un lit ou un sofa accroît grandement le risque de mort subite et de suffocation du bébé. Le risque est encore plus élevé si le bébé est emmailloté.

Janvier 2016

Pourquoi emmailloter un bébé.

- Si vous avez essayé d'apaiser votre bébé qui pleure en l'allaitant, en changeant sa couche et en le cajolant et que ce dernier n'est pas réconforté, vous pouvez essayer de l'emmailloter pour le calmer.
- Les fournisseurs de soins de santé peuvent recommander d'emmailloter un nourrisson pendant son allaitement au biberon s'il est un bébé prématuré, un bébé contrarié ou distrait pendant l'allaitement, un bébé ayant très faible poids à la naissance ou un bébé qui a de la difficulté à gagner du poids.
- Emmailloter un bébé peut le soulager de la douleur. Votre médecin ou infirmière peut emmailloter votre bébé pour utiliser des seringues ou exécuter d'autres actes douloureux.

Quand faut-il cesser d'emmailloter un bébé?

Lorsque votre bébé peut rouler ou est capable de se libérer des couvertures, il est temps de cesser de l'emmailloter parce que le tissu lâche l'expose à un risque de suffocation ou d'étranglement. Si votre bébé aime à être bordé,…

- couchez le bébé sur le dos en plaçant ses pieds près du bas du lit de bébé;
- placez la couverture pour qu'elle ne dépasse pas les aisselles du bébé;
- repliez les bords de la couverture sur les côtés et au bas du lit de bébé.

Choisissez un produit…

- qui n'a pas de cordonnets, de rubans, de cordes ou d'élastique serré;
- qui n'a pas de boutons, de boutons-pression ou de décorations qui peuvent se détacher et étrangler le bébé;
- qui est fabriqué avec un tissu respirant, tel qu'un tissu lâche en coton léger. N'utilisez pas une couverture épaisse pour emmailloter le bébé.

Choisissez la méthode adaptée à l'âge du bébé :

- Pour les bébés naissants (jusqu'à environ 3 mois), emmaillotez les bras en pliant les coudes et en plaçant les mains près du menton.
- Pour les bébés plus âgés (entre 3 et 6 mois et bébés qui roulent), n'emmaillotez pas les bras.

Comment emmailloter le bébé en toute sécurité.

Habillez votre bébé avec un pyjama léger ou une camisole pour prévenir la surchauffe.

1. Étendez la couverture à plat en repliant un coin.

Couchez le bébé sur le dos en conservant sa tête et son cou au-dessus du coin replié.

2. Joignez les mains du bébé sur sa poitrine. Soulevez un côté de la couverture et recouvrez les bras du bébé, puis bordez la couverture sous le bébé.

3. Pliez le bas de la couverture en laissant de l'espace pour que les pieds du bébé bougent librement. Les hanches et les genoux du bébé devraient être légèrement pliés et bouger librement.

4. Recouvrez le bébé avec l'autre côté de la couverture, puis bordez la couverture sous le bébé.

Vérifiez que la couverture n'est pas trop serrée : vous devriez pouvoir insérer 2 doigts entre la couverture et la poitrine du bébé.

Si le bébé transpire, il est trop chaud. Vous devez enlever la couverture.

Le bébé est désormais prêt à être tenu dans vos bras pour l'allaitement ou le réconfort. Les bébés emmaillotés ne doivent jamais être couchés sur le côté ou sur l'estomac, même pour une minute.

Si votre bébé est somnolent ou s'il s'endort, retirez ce qui l'emmaillote avant de le coucher sur le dos dans le lit de bébé.