Les pleurs de bébé, un langage bien à lui

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

NOV. 14, 2016

3 MINS

Décrypter les pleurs du nourrisson pour mieux lui répondre

Votre bébé pleure ? Il a besoin de vous

Durant les premières semaines, un bébé qui pleure apporte la preuve qu'il est éveillé et tonique. Voilà une bonne nouvelle qui vous permettra de mieux les supporter. J

Les pleurs de votre bébé ne sont pas forcément un signe de tristesse. Ils sont une forme de langage et lui permettent d’entrer en communication avec le monde extérieur. Pleurer est sa manière d'appeler à l'aide, mais aussi sa méthode pour s'apaiser en se libérant de ses tensions.

Si votre bébé pleure, c'est avant tout pour exprimer un besoin d'attention. Il est donc important que vous alliez le voir à chaque fois. Il ne deviendra pas capricieux pour autant. **Votre présence est rassurante.** Ainsi, votre nourrisson sait qu'il peut compter sur vous quoiqu'il arrive.

Votre bébé pleure : que faire ?

Sans mode d'emploi, surtout les premiers jours, vous pourrez éprouver quelques difficultés à savoir différencier les différentes sortes de pleurs de votre bébé. Mais vous verrez, au fil des jours, vous les comprendrez de mieux en mieux et vous deviendrez une maman chevronnée !

Quand votre bébé se met à pleurer, votre premier réflexe est d’essayer d’en trouver la raison afin de le calmer. Cependant, ce n’est pas toujours évident. En éliminant un par un les problèmes possibles, vous finirez par trouver une solution. Faites-vous une petite liste à cocher mentalement :

- Sa couche est-elle sale ?
- A-t-il faim ?
- Est-il fatigué ?

Voici quelques repères pour vous aider à savoir ce que vous dit votre bébé qui pleure :

- **Si votre bébé se calme dès que vous le prenez dans vos bras et recommence à protester dès que vous le reposez, le motif de ses cris ne doit pas être bien grave**. Il a besoin d’attention et se sent probablement seul.

Pour avoir un peu de répit, vous pouvez lui proposer une veilleuse musicale pour l’aider à s’endormir. N’hésitez pas aussi à ritualiser le moment du coucher. Il est important que votre bébé comprenne que vous n’êtes pas en train de l’abandonner et qu’il s’habitue peu à peu à vos absences.

- **Si votre bébé pleure chaque soir, c'est peut-être qu'il a des coliques du nourrisson ou des angoisses du soir.** Ces deux sortes de pleurs sont difficiles à calmer, même lorsqu’il est dans vos bras. Comme les autres pleurs, vous finirez par les identifier clairement. Patience, ces pleurs survenant à la tombée de la nuit finissent par se calmer après ses trois premiers mois. En cas de coliques, pour le soulager, vous pouvez, par exemple, masser son ventre dans le sens des aiguilles d’une montre.

Si prendre votre bébé dans vos bras ne semble pas suffire pour lui faire reprendre le chemin du pays des rêves, vous pouvez aussi tenter des options de secours qui ont fait leurs preuves **pour apaiser un bébé qui pleure beaucoup : le portage en écharpe, la balade en poussette ou en voiture.**

Si vous êtes vraiment stressées par les pleurs de votre bébé, passez la main à votre partenaire ou à l'un de vos proches. En effet, votre bébé sent votre fatigue et votre énervement. C’est pourquoi, il peut être important de prévoir des tours de garde, surtout les premiers jours. En cas de doute, si vous ne parvenez toujours pas à calmer votre bébé, n’hésitez pas à consulter son pédiatre.