Les pleurs du soir chez le nourrisson

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

NOV. 15, 2017

3 MINS

Un nourrisson qui pleure est toujours source d'inquiétudes pour ses jeunes parents.

Quelle est la cause des pleurs du nouveau-né en soirée ?

Quelques semaines après sa naissance, le nouveau-né jusqu'alors si paisible, se met à beaucoup pleurer en fin de journée.
A la tombée de la nuit, alors que le nourrisson devrait se préparer au **sommeil**, il se lance dans un concert de pleurs intenses et inconsolables, approximativement toujours à la même heure.

Ces **pleurs du bébé** peuvent durer quelques dizaines de minutes à plusieurs heures. Sans raison apparente, ils ne sont pas forcément graves. On les appelle « angoisses du soir ».

Après des journées bien chargées, ces crises permettent à bébé d'évacuer les tensions de la journée.
Trop de bruit ou de visites peuvent être à l'origine d'un excès d'émotions chez bébé, qui, le soir venu, se décharge grâce à son seul moyen d'expression et de communication : les pleurs.

Un **nourrisson qui pleure** le fait par besoin. Petit, il est incapable de faire un caprice.

Les angoisses du soir sont passagères et disparaîtront vite. Par contre, les **pleurs du nourrisson** la nuit ne s'envoleront pas par magie, mais leur cause sera différente.

Un **réveil nocturne de bébé** pourra être le signe de la faim. Vers 8 mois, il pourra être dû à une autre angoisse : l'**angoisse de séparation**.

Le **sommeil du nouveau-né** n'est pas toujours paisible… après 9 mois passés dans le ventre de sa mère, il a besoin de temps pour s'adapter au rythme jour/nuit. Cela fait partie du **développement du nourrisson**.

Calmer un bébé en pleurs

Malheureusement, il n’existe pas de solution miracle qui marcherait pour tous les bébés ! C’est aux parents de trouver la plus efficace sur bébé.
Une chose est sûre : il a besoin de ses parents et de leur présence, de savoir qu'ils sont là pour lui.
Inutile de le laisser pleurer seul dans son berceau en pensant qu’il s’arrêtera de lui-même quand il en aura assez.
Inutile aussi de vouloir le faire taire à tout prix : bébé en a besoin pour trouver son rythme !

Voici quelques solutions à tester :

- S'isoler dans un endroit calme avec bébé, l'installer à plat ventre sur l'avant

bras d'un de ses parents puis le bercer en lui parlant doucement.
- Le porter en écharpe. Cette technique, remémorant la vie utérine et rapprochant des battements du cœur maternels, réconforte et fait cesser les **pleurs de nombreux bébés.**
- Donner un bain pour préparer le **sommeil de bébé** apaise parfois.
- Masser le nourrisson durant quelques minutes dans une pièce bien chauffée.

Ensuite, il suffit de tenter de le coucher. S'il s’agite encore un peu, c'est normal, un tout-petit commence souvent sa nuit ainsi. Il faut le laisser tranquille.

Quand bébé grandit, notamment vers 8 mois, il est intéressant de lui proposer un doudou en objet transitionnel pour l'aider à se rassurer et à faciliter la **séparation de l'enfant** et des parents pour la nuit.

L'important du côté des parents est de réussir à garder son calme. L'enfant ressent l'angoisse des parents et cela joue sur son **comportement**.