Que faire en cas de coliques de votre bébé ?

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

JUIN 23, 2019

3 MINS

Votre bébé est bougon, pleure, se tortille et a des gaz… Quels sont les symptômes et surtout comment soulager les coliques du nourrisson ?

Comment reconnaître les coliques du nourisson ?

Être parent c'est apprendre à se poser chaque jour de nouvelles questions et découvrir plein de nouvelles situations jusqu'alors inconnues. *« Mon bébé pleure beaucoup, est-ce normal ? Mon bébé a-t-il faim ? Faut-il que je change sa couche ? Est-il fatigué au point de pleurer toute la journée ? Comment savoir s'il a mal ?* ». Parfois, un bébé de quelques semaines pleure beaucoup plus que d'habitude et il est inconsolable malgré tous les gros câlins.
Et si c'était tout simplement les coliques du nourrisson ?

Voici quelques symptômes des coliques du bébé (à confirmer avec votre pédiatre).

- Bébé pleure beaucoup plus et son visage est tout rouge
- Il replie les jambes sur son ventre en fin d’après-midi ou en soirée
- Il est agité et ne semble pas trouver une bonne position pour se sentir bien
- Il a des gaz qui semblent le soulager par intermittence

Soyez rassuré ! Il ne s’agit pas d’une maladie infantile et il est facile de soulager les coliques du bébé ! Elle disparaitra toute seule vers ses 3 mois environ.

Quelles sont les causes des coliques de bébé

Les coliques ne sont pas une maladie mais un symptôme et il n'existe pas de médicament efficace. Les causes des coliques du nourrisson sont encore aujourd'hui bien mystérieuses !

Les coliques de nourrisson sont souvent la conséquence :

- d'une immaturité intestinale.
- d'un cycle veille-sommeil (horloge biologique) qui se construit.
- ou parfois d'une allergie aux protéines de lait de vache.

Le saviez-vous ?

De 0 à 12 mois, 20% des bébés ont des coliques, dans la très grande majorité des cas elles ont lieu entre les 0-4 mois

---

Les coliques du nourrisson ne modifient pas la consistance ou l'aspect des selles et ne sont pas à confondre avec une diarrhée.

Si vous êtes à la recherche d'astuces ou d'un remède pour les coliques de votre bébé ? Voici quelques idées à essayer :

- Si vous allaitez : évitez les épices, les choux, brocolis,les haricots et flageolets, sources de flatulence pour votre bébé.
- Massez doucement le ventre de votre bébé dans le sens des aiguilles d’une montre et si possible dans un endroit calme et peu éclairé.
- Posez sur son abdomen une bouillotte (de préférence remplie de noyaux de cerises) tiède car le chaud est un formidable antidouleur.
- Vous pouvez essayer l'écharpe de portage : la position verticale peut parfois soulager votre bébé.

- Portez votre bébé à plat ventre sur votre avant-bras, sa tête au creux de votre main et ses jambes et bras pendants de chaque côté puis marchez doucement en respirant profondément pour vous détendre tous les deux.

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien et puis rassurez-vous, les coliques du nourrisson ne durent pas longtemps et elles seront vite oubliées et remplacées par une jolie risette !

---

3 choses à retenir :

- **Les coliques de bébé sont facilement identifiables :**
  - Des maux de ventre, des gaz, une agitation en fin de journée ? Consultez votre pédiatre si vous avez le moindre doute ou si la colique dure depuis plusieurs jours.
- **Les coliques de bébé ne sont pas une maladie :**
  - 5 à 19% des bébés ont des coliques. Ce petit dysfonctionnement intestinal s'estompe aux alentours de ses 3 mois. Patience. Dans tous les cas, surveillez sa courbe de poids.
- **Les coliques de bébé peuvent être soulagées :**
  - Avec beaucoup d'amour, des massages et de la chaleur sur son bidon, votre bébé devrait vite être soulagé.