



LES COLIQUES CHEZ UN BÉBÉ!



Il n'est pas étonnant que les bébés pleurent fort lorsqu'ils ont des coliques, car elles provoquent des douleurs ou des crampes abdominales. Le bébé a mal. Le visage du bébé ayant des coliques est rouge, il peut émettre des gaz, serrer les poings et replier ses jambes sur son ventre.

Les coliques peuvent apparaître vers l'âge de deux semaines. Plus fréquentes en soirée, elles peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures. Elles disparaissent souvent vers l'âge de trois ou quatre mois.

Les causes peuvent varier : alimentation rapide, suralimentation, suppléments alimentaires, trop d'air avalé, tension entre les parents et le bébé, allergies. La majorité des bébés qui ont des coliques sont autrement en bonne santé.

Que faire lorsque votre bébé a des coliques?

- Faites-lui faire un rot.
- Restez calme, essayez de le consoler et répondez rapidement à ses pleurs.
- Assurez-vous qu'il n'a pas faim.
- Desserrez sa couche et ses vêtements.
- Parlez-lui doucement, mettez une musique douce et serrez-le contre vous, en tenant son ventre contre le vôtre.
- Enveloppez-le dans une couverture, prenez-le dans vos bras ou utilisez un porte-bébé ventral et marchez dans la maison.
- Transportez-le à plat ventre sur votre bras, une main sous son ventre et la tête reposant sur votre avant-bras.
- Essayez de l'allaiter.
- Couchez-vous sur le dos, placez votre bébé à plat ventre sur votre abdomen ou directement sur le lit et frottez doucement son dos.
- Réchauffez un linge dans la sècheuse puis mettez-le sur son ventre (faites attention de ne pas brûler votre bébé).
- Frottez doucement son ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Promenez-le en voiture ou en poussette.
- Bercez-le dans une chaise berçante.
- Assoyez-vous, couchez le bébé sur vos cuisses, et frottez doucement son dos tout en levant et descendant lentement vos talons.

*Si rien ne
calme ses pleurs,
demandez de
l'aide, trouvez
quelqu'un
pour vous
remplacer et
sortez quelques
instants pour
vous reposer.*



**Souvenez-vous :
NE SECOUEZ
JAMAIS
VOTRE BÉBÉ!**

Rappelez-vous :

- Les pleurs sont le moyen de communication de votre bébé. Il vous dit qu'il a mal.
- Nourrissez votre bébé lentement dans un environnement calme.
- Ne le transportez pas d'un endroit à l'autre lorsque vous le nourrissez.
- Faites-lui faire le rot fréquemment lorsque vous le nourrissez.
- Faites-lui faire de l'exercice plusieurs fois par jour en faisant « pédaler » ses jambes.
- Offrez-lui un environnement sans fumée.
- Prenez des dispositions pour avoir du temps libre et parlez à quelqu'un de vos sentiments.
- Le fait que votre bébé ait des coliques ne signifie pas que vous êtes un parent incompétent.
- Si les coliques persistent, informez-en votre médecin.



**Pour plus de renseignements, appelez le Bureau de santé de l'est de l'Ontario
au 933-1375 ou au 1 800 267-7120, et demandez le service Appel-santé.
Visitez notre site Web au www.eohu-bseo.on.ca**

023-0251b

□ Head Office/Siège social
1000, rue Pitt Street
CORNWALL, ON K6J 5T1
Tel./tél.: (613) 933-1375
or/ou 1 800 267-7120
Fax/télécopieur: (613) 933-7930

□ 60, rue Anik Street, Unit/Unité # 2
ALEXANDRIA, ON K0C 1A0
Tel./tél.: (613) 525-1112
Fax/télécopieur: (613) 525-2603

□ 787, rue Principale Street
P.O. Box/C.P. 338
CASSELMAN, ON K0A 1M0
Tel./tél.: (613) 764-2841
or/ou 1 800 267-8260
Fax/télécopieur: (613) 764-0264

□ 134, Main St. East/rue Main Est
Suite/Bureau 301
HAWKESBURY, ON K6A 1A3
Tel./tél.: (613) 632-4355
or/ou 1 800 565-2314
Fax/télécopieur: (613) 632-4171

□ 2884, rue Chamberland Street
Unit 2, 2nd Floor/Unité 2, à l'étage
ROCKLAND, ON K4K 1M6
Tel./tél.: (613) 446-1400
Fax/télécopieur: (613) 446-1454

□ 457, Main St. East/rue Main Est
P.O. Box/C.P. 616
WINCHESTER, ON K0C 2K0
Tel./tél.: (613) 774-2739
Fax/télécopieur: (613) 774-4079