



**PLEURS &
ÉMOTIONS
DU TOUT PETIT**



Le Département
proche de vous

LOT
LE DÉPARTEMENT

GÉNÉRALITÉS

3/6

LES PLEURS
DU BÉBÉ !

7

COMMENT
RECONNAÎTRE
LES PLEURS DE
MON BÉBÉ ?

8/10

POURQUOI
MON BÉBÉ
PLEURE ?

11/12

HABITUDES...
RÉPONSES AUX
BESOINS OU
MAUVAISES
HABITUDES ?

13

QU'EST-CE
QU'UN SPASME
DU SANGLOT ?

14

SENTIMENT
D'ÊTRE DÉPASSÉE
PAR LES PLEURS
DE BÉBÉ

16/17

RESSOURCES & CONTACTS
PROFESSIONNELS
DU DÉPARTEMENT

Tous les parents se posent des questions et se demandent « s'ils font bien ». On ne naît pas parent, on le devient par l'expérience, par l'observation et la compréhension des besoins de son enfant. Il n'existe pas de recettes miracles.



Un bébé exprime des émotions, sensations à travers son corps : pleurs, gémissements, cris, sourires, vocalises, curiosité, attention, intérêt à ce qui est autour de lui. Les pleurs du bébé sont un réflexe vital, ils signifient toujours quelque chose. C'est son principal moyen d'expression dès la naissance pour alerter sur ses besoins.

Le bébé a besoin pour grandir, et devenir plus tard autonome, que nous lui laissons exprimer ses besoins et ses émotions.

Le décryptage des besoins prend du temps, nécessite de l'observation, des tâtonnements. Vous devez faire confiance à vos intuitions et vos ressentis et faire confiance aux expressions de votre bébé.

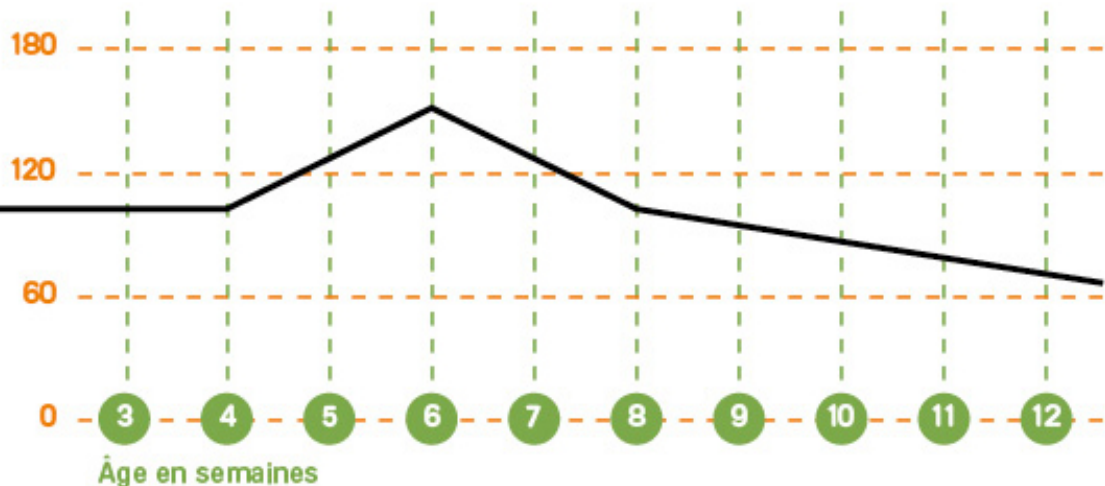
SCHÉMA DES PLEURS

Entre 3 semaines et 3 mois, un bébé peut pleurer normalement entre 1/2 h et 3 h par jour.

Il a besoin de sentir la présence rassurante d'un adulte même s'il continue de pleurer.

Dans 85 % des cas prendre un bébé dans les bras supprime ses pleurs.

Nombre de minutes
par jour de pleurs
et d'irritabilité



LES PLEURS DU BÉBÉ !



Un bébé est un capteur d'émotions, il a besoin de trouver dans son entourage proche de la sécurité affective (présence, câlins, temps d'échanges, paroles...).

Une relation attentionnée, le portage, le « peau à peau », le toucher permet de sécréter une hormone appelée ocytocine. Elle favorise le développement d'une zone dans le cerveau responsable de la qualité des relations sociales et affectives.

Ce « médicament » miracle ne s'achète pas en pharmacie, ce sont nos mains qui massent, caressent, bercent, câlinent le bébé. Le toucher parle en silence à l'enfant et calme l'intensité de ses pleurs. Il se sent aimé et en sécurité.



LES PLEURS DU BÉBÉ !



Avant l'âge de 4-5 ans un enfant ne peut pas réguler ses émotions ou ses pulsions.

Un bébé est incapable de faire des caprices : Incapacité à mettre consciemment une stratégie en place et donc à garder en mémoire plusieurs informations dans sa tête.

Les neurosciences ont démontré que son développement cérébral le permet lorsqu'il peut faire rentrer spontanément dans un jeu présentant des trous de formes différentes, les objets correspondants.

À ma naissance, mon organisme est encore immature. Je dois trouver un rythme de sommeil, je peux être gêné, par des coliques, une constipation, un reflux...

COMMENT RECONNAITRE LES PLEURS DE MON BÉBÉ ?

La reconnaissance des pleurs est un apprentissage pour tous les adultes.

Petit à petit, vous allez reconnaître le sens des pleurs de votre bébé :

- **La faim** : les pleurs peuvent commencer doucement, lentement, deviennent plus forts et rythmés ;
- **La douleur** : les pleurs sont très aigus, perçants, courts, forts et non mélodieux ;
- **L'ennui, l'inconfort, la fatigue, la sur-stimulation** : les pleurs sont doux, s'arrêtent parfois pour reprendre quelques minutes plus tard. Ils peuvent devenir plus forts si rien n'est efficace.

Consoler un bébé, chaque fois qu'il pleure, ne risque pas de lui donner de « mauvaises habitudes ».

j'ai peur

j'ai besoin d'un câlin

j'ai mal

j'ai trop de stimulation

j'ai la couche mouillée

j'ai un rôt coincé

j'ai chaud ou froid

j'ai faim, j'ai soif

je suis fatigué

j'ai trop de tensions
intérieures

POURQUOI MON BÉBÉ PLEURE ?

Le seul moyen à disposition du bébé pour délivrer un message (Inconfort, douleurs...) c'est d'appeler à l'aide en pleurant.

Prenez le temps d'observer, d'écouter votre bébé, pour décoder ses pleurs et adapter vos réponses.

Si les pleurs persistent malgré tout, acceptez de ne pas toujours pouvoir comprendre ou soulager systématiquement votre bébé. Évitez de vous sentir coupable, permettez-vous de passer le relai.



**« Il faut tout un village
pour élever un enfant »**

Proverbe africain

Mon bébé pleure tous les soirs, je m'inquiète, qu'est-ce qu'il a ?

Les pleurs habituels, fréquents, sans raison apparente, de fin de journée ou dans la nuit sont liés à un trop plein d'énergie qu'il n'a pas extériorisé la journée ou liés au passage de la nuit. Ils peuvent durer de 1/2 h à 2 h voire plus.

Mon bébé se tortille, il semble avoir mal, son visage est crispé, ses cris sont stridents. Que se passe-t-il ?

Cela peut être des signes de coliques : ces maux de ventre se déclarent vers l'âge de trois semaines, ils diminuent progressivement jusqu'à disparaître vers le 4^{ème} mois. Pour le soulager les massages et le portage dans différentes positions peuvent être des solutions.

Mon bébé pleure, met son poing dans sa bouche, salive beaucoup, a les joues rouges..

Les dents préparent leur arrivée, les gencives peuvent gonfler vers 2 mois, c'est parfois douloureux pour le nourrisson mais les dents peuvent sortir plusieurs mois après.

Mon bébé pleure pendant ou juste après la tétée

Il peut s'agir d'un reflux (remontées gastriques acides douloureuses au niveau de l'œsophage avec ou sans régurgitations). Prenez contact avec votre médecin pour pouvoir soulager votre enfant.

Tous ces pleurs sont à dissocier des pleurs liés à la maladie (fièvre, rhinopharyngite, diarrhée, otite, vomissements, problème de peau...). Dans ces situations votre médecin sera l'interlocuteur recommandé.



les positions qui soulagent bébé

HABITUDES... RÉPONSES AUX BESOINS OU MAUVAISES HABITUDES ?



Est-ce que mon bébé peut s'habituer aux bras ?

Le besoin affectif de sécurité doit être satisfait mais de manière variée et différenciée (bras, jeux, échanges, promenade, bercements, massages, chants, sucette, pouce, position fœtale...).

Plus l'enfant sera sécurisé dès sa naissance, plus il sera en capacité de développer son autonomie et de vivre de manière harmonieuse les séparations.

**« Enfant bien porté,
enfant bien portant »**

T. Brazelton

Mon bébé arrête de pleurer dès qu'il est dans mes bras, que faire ?

Nous rappelons que cela n'est pas un caprice, non, c'est un besoin de réconfort du bébé ou des parents, qui se manifeste plus intensément les premiers mois. Le bébé va développer des capacités, des centres d'intérêt. Il va pouvoir petit à petit être sécurisé en dehors des bras. Cela prend plus ou moins de temps. Le bébé a besoin d'être accompagné ainsi que ses parents.

Mon bébé pleure dès qu'il est éloigné de moi.

Les raisons sont multiples. Vous pouvez parler de votre questionnement à un professionnel de la petite enfance, cela dépend de l'âge de l'enfant, de ses besoins, de sa relation avec vous, de la nécessité de le confier. Dans tous les cas, il est préférable de vous préparer l'un et l'autre à la séparation pas à pas.

HABITUDES... RÉPONSES AUX BESOINS OU MAUVAISES HABITUDES ?

Est-ce que je dois donner des habitudes à mon bébé ?

Oui, la proximité des parents lors du sommeil et des temps d'éveil, est rassurante.

Le bébé a besoin de vous voir, de vous entendre, de vous sentir.

Le couchage doit être contenant afin qu'il ne soit pas perdu.

Les repères instaurés sur une journée sécurisent le bébé, il apprend ainsi à décoder ce qui va lui arriver, ils sont indispensables.

Il est important de favoriser le plus souvent un rythme de vie régulier et de mettre en place des rituels avant le coucher (cf. livret « *Le sommeil chez l'enfant de 0 à 6 ans* »), autour des changes, autour du bain, autour des repas...

Néanmoins, le bébé peut s'adapter à quelques changements dans son quotidien tout en respectant son bien-être.

Mon bébé pleure, puis je lui donner la sucette ?

La succion (le sein, la sucette, le pouce) :

➔ permet de libérer de l'ocytocine et peut être un moyen d'apaisement parmi d'autres.

➔ doit répondre aux besoins de l'enfant, le sevrage demandera d'être accompagné (cf. Plaquette « *Biberon-sucette-pouce* »)



j'ai besoin de réconfort !

QU'EST-CE
QU'UN SPASME
DU SANGLOT ?

Le spasme du sanglot est une brève pause respiratoire. Il survient le plus souvent chez l'enfant de 5 à 15 mois, il est spectaculaire mais sans danger. Il arrive souvent après une émotion (colère, contrariété, peur, frustration...). Le spasme du sanglot n'est pas un caprice mais l'expression d'une hyper-émotivité. L'enfant peut, soit :

- ➔ se mettre à pleurer violemment pendant quelques secondes avec une respiration qui se bloque en fin d'expiration. Durant cet épisode très court, l'enfant devient tout bleu, puis reprend une couleur normale.
- ➔ devenir subitement pâle, ne respirant plus pendant quelques secondes. Cet épisode est suivi par des pleurs qui signalent l'arrêt du spasme.

Le diagnostic de spasme du sanglot doit être validé par un médecin.

En réponse restez calmes, attentifs et près de lui, soufflez-lui doucement sur le nez, ce qui lui permettra de reprendre sa respiration. Après la crise, réconfortez-le.



**SENTIMENT
D'ÊTRE DÉPASSÉ(E)
PAR LES PLEURS
DE BÉBÉ**

*Mon bébé pleure, je me sens impuissant(e), démuni(e) ?
Je n'arrive pas à l'apaiser, je suis perdu(e)...*

Bébé continue de pleurer, si vous ne supportez plus ses pleurs :

- ➔ couchez-le sur le dos dans son lit,
- ➔ sortez de la pièce pour retrouver votre calme, faites une pause et respirez profondément,
- ➔ demandez à quelqu'un de prendre le relais si possible.

Vous vous sentez dépassé par ses pleurs ? Il vous semble inconsolable ? Vous devez en parler. Contactez une amie, un membre de la famille, un voisin, un professionnel de la petite enfance.

Évitez de crier et surtout ne le secouez pas !!!

Le cerveau du bébé est fragile. Sa tête est lourde et son cou pas assez musclé. Si le bébé est secoué, sa tête se balance rapidement d'avant en arrière, les vaisseaux sanguins peuvent saigner et entraîner des lésions cérébrales très graves et irréversibles. C'est ce que nous appelons le syndrome du bébé secoué.



EN BREF

Chaque enfant et chaque parent **est unique.**

Laissez-vous le temps de découvrir votre enfant

Faites confiance à vos ressentis, vos observations.

Il n'y a pas d'enfant modèle, il n'y a pas de parent parfait !

**N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER CONSEILS, AIDE,
À CONFIER PAR MOMENT VOTRE ENFANT.**

Contactez les professionnels de la petite enfance du Département du Lot :

Maison des Solidarités départementales de Cahors

92 rue Joachim-Murat - 46000 CAHORS / Tél. 05 65 53 50 00

Maison des Solidarités départementales de Gourdon

Place Jacques-Chapou - 46300 GOURDON / Tél. 05 65 53 47 00

Maison des Solidarités départementales de Puy-l'Evêque

rue des Platanes, au lieu-dit Le Roulier- 46700 PUY-L'ÉVÊQUE / Tél. 05 65 53 51 20

Maison des Solidarités départementales de Saint Géry - Vers

Place de la Gare - 46330 SAINT GÉRY - VERS / Tél. 05 65 53 47 70

Maison des Solidarités départementales de Figeac

Place du 12 mai 1944 - 46100 FIGEAC / Tél. 05 65 53 48 00

Maison des Solidarités départementales de Gramat

Place de la Halle - 46500 GRAMAT / Tél. 05 65 53 47 50

Maison du Département

284 rue Robert-Destès - 46400 SAINT-CÉRÉ / Tél. 05 65 53 46 20

Maison des Solidarités départementales de Souillac

Avenue Martin-Malvy - 46200 SOUILLAC / Tél. 05 65 53 47 30

Bibliographie

- Prière de Jacques Salomé
- Savoir dire non à ses enfants, Elisabeth Maheu, Edition Solar Santé
- J'ai tout essayé, Isabelle Filliozat, édition Marabout
- Au Cœur des émotions de l'enfant, Isabelle Filliozat, Edition Marabout
- Grandir avec des limites et des repères, www.one.be

Les éditions de la Protection maternelle et infantile du Département du Lot sont à consulter sur lot.fr

- L'alimentation chez l'enfant de 0 à 6 ans
- Le sommeil chez l'enfant de 0 à 6 ans
- Le jeu chez l'enfant de 0 à 6 ans
- Le langage chez l'enfant de 0 à 6 ans
- La propreté chez l'enfant de 0 à 6 ans
- « Bobologie » chez l'enfant de 0 à 6 ans