Mon bébé pleure… Je me sens mal… Que faire ?

Ces conseils vous sont destinés si tout problème de santé a été éliminé au préalable

MA CHECK LIST POUR COMPRENDRE MON BÉBÉ

Est-ce qu'il a :

☐ chaud ou froid ? ☐ faim ou soif ? ☐ envie de dormir ?

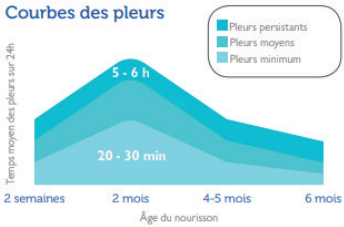
☐ la couche sale ? ☐ des rots ou des gazs (prouts) ?

☐ besoin de calme ? ☐ besoin de câlin, d'être pris dans les bras ?

MON BÉBÉ PLEURE ENCORE. EST-CE NORMAL ?

Oui !

Les bébés peuvent parfois pleurer plusieurs heures par jour, plus souvent le soir, sans raison identifiable et même si on a tout bien fait.
Les pleurs sont un moyen d'expression pour eux.
Un bébé ne fait pas de caprices.



MES ASTUCES POUR APAISER MON BÉBÉ

☐ Je lui parle calmement ou chante ☐ Je le berce doucement

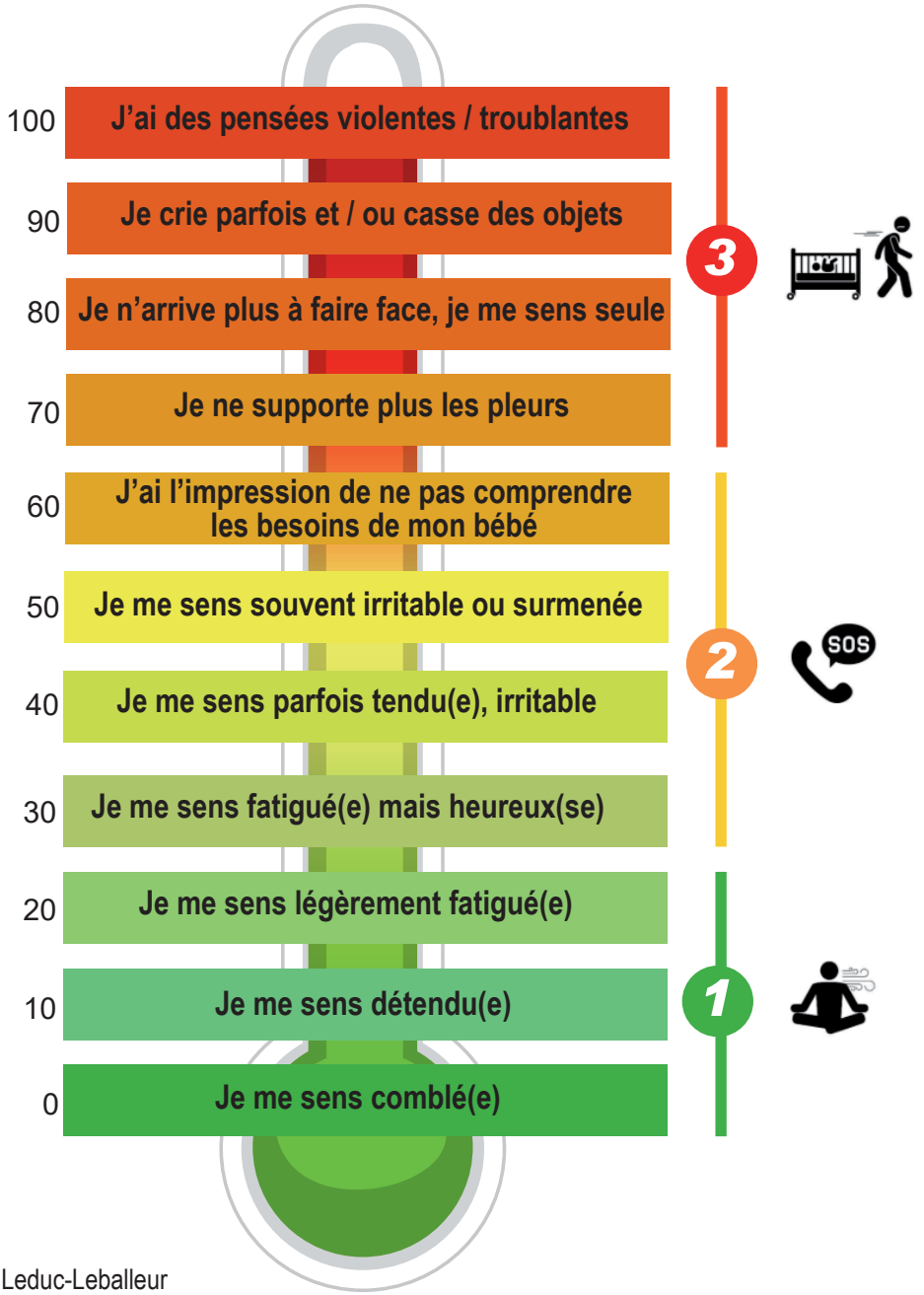
☐ Je lui masse le ventre ☐ J'essaye de changer de position de portage

☐ Je le promène ☐ Je passe le relai ☐ Mon astuce perso :.....

Je ne sais plus quoi faire, je me sens mal
> j'évalue mon état de surmenage

MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE
UAPED
Unité d'Accueil Pédiatrique Enfant en Danger

Mon thermomètre de surmenage*



*Clémence Leduc-Leballeur

3-DANGER

- Je dépose mon enfant en sécurité sur le dos, dans son lit.

- Je quitte la chambre quelques minutes pour respirer, m'apaiser, retrouver le calme.

- Je m'assure d'être retourné «au vert» avant de reprendre mon bébé.

« Laisser pleurer est toujours moins grave que de perdre son sang froid ».

2-VIGILANCE

- Appel à un ami ! Je contacte un proche (co-parents, amis, famille) ou un professionnel pour discuter.

- Je cherche un relai pour repasser au «vert».

1-RELAX ! JE GÈRE !

Si les pleurs m'inquiètent toujours, je peux consulter mon médecin traitant ou la PMI.

On en parle aussi dans le carnet de santé !

Si vous êtes déconcerté(e), si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas et ,surtout, **ne le secouez pas.**
Secouer un bébé peut le laisser handicaper à vie.

En cas d'exaspération : couchez votre bébé dans son lit (sur le dos), quittez la pièce et demandez l'aide d'un proche (famille, ami, voisin...) ou d'un professionnel.

Se sentir dépassé, surmené, épuisé, est humain.
Cela est normal.

NE RESTEZ PAS SEUL(E) AVEC VOS DOUTES !

Mes contacts en cas de besoin :

Personne ressource n°1 :

……

Personne ressource n°2 :

……

Les professionnels pouvant m'aider :

Mon pédiatre / médecin traitant :

……

PMI de secteur :

……

Appel d'urgence : 112 ou 15

Allo parents bébé : 0 800 00 34 56 (numéro vert gratuit)

Allo parents en crise : 0 805 382 300 (numéro vert gratuit)

MONTPELLIER
CHU
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE
UAPED
Unité d'Accueil Pédiatrique Enfant en Danger

LIONS
PALAVAS MEDITERRANEE
DISTRICT 103 SUD

Réalisation service communication - E.K. (07/25)