

→ LES COLIQUES DU NOURRISSON



QU'EST-CE QUE SONT LES COLIQUES DU NOURRISSON ?

Les coliques du nourrisson sont des épisodes soudains et récurrents de pleurs intenses ou d'irritabilité qui surviennent sans cause apparente. En général, elles surviennent le soir et peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures. Elles commencent à partir des 15 jours de vie et disparaissent vers les 4 mois. Il s'agit d'un phénomène assez courant, qui touche un bébé sur cinq.

À QUOI SONT DUES LES COLIQUES ?

La cause spécifique est inconnue, mais il existe plusieurs hypothèses : l'hypersensibilité à certaines stimulations, des causes digestives secondaires à la propre immaturité du nourrisson ou des altérations de la flore bactérienne intestinale, entre autres...

COMMENT RECONNAÎTRE LES COLIQUES ?

Elles peuvent être détectées par un changement brusque. Le bébé va bien, puis il commence à pleurer de façon énergique, voire se met à crier, devient rouge, plie et étire les jambes, et s'étire vers l'arrière. Son abdomen est dur et il expulse parfois des gaz. Il donne la sensation d'avoir faim, bien qu'il ne se calme pas lorsqu'il boit. Pour la personne présente, cela semble grave, mais il s'agit d'un processus maturatif d'adaptation intestinale qui disparaît généralement à la fin du troisième mois de vie. Ce n'est pas une maladie.

POUVEZ-VOUS LUI DONNER UN TRAITEMENT ?



En ce qui concerne l'utilisation de médicaments, d'infusions digestives, d'homéopathie, d'ostéopathie... il n'y a pas suffisamment de preuves scientifiques pour les soutenir et, au contraire, ils pourraient causer des dommages ou des intoxications selon les cas.

→ LES COLIQUES DU NOURRISSON

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Il n'y a pas de solution valable et efficace pour tous les cas, mais les mesures suivantes peuvent être utiles :

- Essayez d'établir des habitudes ou des routines au quotidien et évitez de trop le stimuler.
- Promenez-le, bercez-le, portez-le, balancez-le, baignez-le à l'eau tiède, massez-le doucement sur le ventre, étirez-le et fléchissez ses jambes pour l'aider à expulser les gaz ; promenez-le sur le ventre sur votre avant-bras, faites-le téter au sein ou à la tétine lorsque l'allaitement a été mis en place.
- Si le bébé prend le lait trop goulûment, il est possible qu'il avale beaucoup d'air. Après la tétée, prenez quelques minutes votre bébé en position verticale sur votre avant-bras ou sur le ventre, et massez doucement son dos et son abdomen pour l'aider à expulser l'air.
- Lors de l'allaitement, veillez à bien vider un sein avant de passer à l'autre.

C'est une situation qui génère des doutes, de l'anxiété et de l'insécurité. Essayez de la considérer comme un processus transitoire, cherchez le soutien dont vous avez besoin pour vous occuper de votre bébé pendant que vous vous reposez et gardez votre calme.

EXERCICES FAVORABLES



- Le promener sur le ventre, posé sur l'avant-bras.



- Après la prise, le tenir en position verticale.



- Masser le dos.