FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

Pharmacie de l'Europe
23, rue d'Avignon
62510 Arques
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

Bébé et jeunes enfants

Coliques du nourrisson : banales mais pénibles

De quoi parle-t-on ?

Les "coliques du nourrisson" ne se rapportent pas à des diarrhées mais à des crises douloureuses du ventre qui empoisonnent la vie de l'enfant et secondairement celle de son entourage.
Il ne s'agit pas véritablement d'une maladie mais plutôt d'un symptôme. Les anciens pédiatres définissaient les coliques par la règle de 3 : le bébé commence à pleurer à partir de 3 semaines de vie, il pleure plus de 3 heures par jour et plus de 3 jours par semaine.

Actuellement les coliques sont définies par des **pleurs importants** d'un bébé souvent inconsolable, accompagnés ou non de **ballonnement du ventre** et de **l'émission de nombreux gaz**. Le bébé lance ses jambes en l'air, devient tout rouge et s'agite violemment.
On ne connaît pas bien l'origine des coliques qui sont parfois attribuées à un mode d'alimentation inadapté, au fait de manger trop vite ou d'avaler beaucoup d'air.

Que peut-on faire ?

Patience est le maître mot

Les coliques finissent toujours par passer avec le temps. Il faut essayer, en attendant, de détendre votre bébé et de ne pas être trop stressé vous-même, ce qui aggraverait les choses.
Les pleurs de bébé sont le plus souvent physiologiques, chacun ayant son seuil de tolérance.

Vérifiez d'abord quelques choses simples

Pour éliminer les deux principales causes des pleurs, assurez vous en premier lieu que bébé :

- a **les fesses propres**,
- **qu'il n'est pas affamé**,
- que ses pleurs ne sont pas liés à un **besoin irrépressible de téter**. La tétine est dans ce cas d'un bon secours temporaire.

Informations de publication
Médecin rédacteur Dr Pierre CEDDAHA McCann Santé Multimédia

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

Pharmacie de l'Europe
23, rue d'Avignon
62510 Arques
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

Bébé et jeunes enfants

Coliques du nourrisson : banales mais pénibles

(Suite)

Surveillez l'alimentation de votre bébé

Si le bébé est au sein

- Sachez que tout ce que vous mangez passe dans le lait.

Evitez le café et les légumes qui peuvent provoquer des gaz (toutes les sortes de chou, les haricots secs, radis…).

- Contrôlez votre technique d'allaitement : pour ne pas avaler d'air, le bébé doit prendre l'intégralité de l'aréole dans la bouche et non suçoter le mamelon. Sa tête doit être dans l'axe de son corps pendant l'allaitement.

Si le bébé est au biberon

- Assurez-vous que **le trou de la tétine n'est pas trop grand** et resserrez éventuellement la tétine pour que le repas dure plus longtemps.
- **Préparez préalablement les biberons dans un bol** pour éviter que l'agitation du lait et de l'eau ne fabrique trop de mousse prisonnière dans le biberon.
- Dans tous les cas veillez à **faire roter votre bébé** en plusieurs fois si besoin.

Du calme, du calme…

Dans tous les cas, les repas doivent être pris dans un **environnement calme sans stress**.
Lorsque bébé fait ses coliques, essayez de le bercer, de **le détendre** par différents moyens simples (bain, massage, promenade…), de lui transmettre votre chaleur en le posant sur votre ventre.

Si vous êtes proche de la saturation, le fait de confier quelques heures bébé à une tierce personne permet de décompresser et de récupérer les énergies nécessaires pour continuer à s'occuper sereinement de ce petit ange.

Quand consulter votre médecin

Si votre enfant pleure souvent et que vous pensez qu'il a des coliques ou que les essais que vous faites pour calmer votre enfant sont sans résultat, il est bon de consulter votre médecin pour qu'il confirme votre impression et écarte autre chose.

Pour soulager les coliques de bébé, certains médecins peuvent conseiller (pour le bébé et/ou la maman qui allaite) des tisanes à la camomille, au fenouil, au cumin, ou des préparations à base d'aneth.
Dans d'autres cas des médicaments seront prescrits pour calmer les douleurs de votre enfant.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Pierre CEDDAHA McCann Santé Multimédia