



# Les Semaines miracle

lessemainesmiracle.fr



## Tout savoir sur...

# Les coliques

quoi | quand | conseils



## Coliques du bébé

Les coliques peuvent être très gênantes pour votre bébé. En général, les coliques commencent pendant ou juste après le repas.

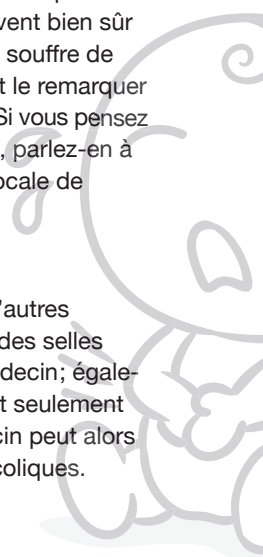
### Symptômes courants des coliques

- Pleurs puissants et pénétrants, souvent les yeux fermés
- Visage rouge pendant qu'il/elle pleure
- Pousse, insiste
- Mains serrées (poings)
- Il remonte les jambes sur le ventre
- Trépigne
- Ventre tendu
- Gargouillement des intestins
- Sommeil perturbé de mauvaise qualité
- Beaucoup de pleurs pendant ou après le repas
- Plus de plaintes en fin de journée (midi/soir)
- Flatulence extrême
- Aucune autre raison de pleurer

De nombreuses plaintes, comme le manque de sommeil et les pleurs bruyants, peuvent bien sûr avoir une autre cause. Si votre bébé souffre de coliques, vous pouvez généralement le remarquer à une combinaison des symptômes. Si vous pensez que votre enfant souffre de coliques, parlez-en à votre sage-femme ou à l'infirmière locale de l'Office National de l'Enfance.

### Quand aller chez le médecin?

Si votre bébé présente également d'autres symptômes, comme de la fièvre ou des selles anormales, prenez contact avec votre médecin; également si vous ne savez pas si ce sont seulement des coliques normales. Votre médecin peut alors vérifier s'il y a une autre cause aux coliques.



## Les causes des coliques

Les coliques sont l'une des plaintes les plus fréquentes chez les bébés. Tous les bébés n'en ont pas autant et à la même fréquence. C'est entre six semaines et quatre mois que les plaintes sont généralement les pires. Généralement, les coliques sont causées par la formation de gaz et d'air supplémentaire dans les intestins.

L'une des principales causes de coliques est que les intestins ne sont pas encore complètement prêts pour bien digérer la nourriture. Par conséquent, la nourriture passe souvent trop rapidement dans les intestins au début. La nourriture est alors insuffisamment digérée, ce qui peut provoquer la formation de gaz. Certains bébés boivent très voracement, ils avalent donc beaucoup d'air. Les intestins ne peuvent pas se débarrasser correctement de cet air, ce qui entraîne souvent des coliques. Trop ou trop peu de nourriture peut également provoquer des coliques supplémentaires.

### Que pouvez-vous faire pour aider votre bébé?

- **Prenez votre temps pour le nourrir.** Si votre bébé boit très vite, faites une petite pause de temps en temps. Alors il n'y aura pas autant d'aliments dans l'organisme et moins d'air.
- **Lors de l'allaitement au sein : vider le sein.** Le dernier lait un peu plus riche peut stimuler les intestins. Cela peut réduire les coliques. C'est pourquoi vous devriez essayer que votre bébé vide totalement votre sein.
- **Conseils pour l'alimentation au biberon.** Si votre bébé souffre beaucoup de coliques, vous pouvez changer d'alimentation. Agissez toujours en concertation avec le pédiatre ou votre sage-femme. Une tétine avec un trou plus petit ou une tétine double peut parfois aider. Il recevra ainsi moins de lait lorsqu'il/elle boit.

## Autres conseils utiles en cas de coliques

- **Rots**  
Après le repas, prenez le temps de lui faire faire un rot. C'est ainsi que votre bébé perd l'excès d'air.
- **Pédaler**  
Faites des mouvements de pédalage avec les jambes de votre enfant dans l'air. Cela aidera votre bébé à se débarrasser de l'air et de l'excédent de gaz.
- **Bonne posture**  
Certains bébés aiment se coucher avec le ventre sur votre avant-bras en cas de coliques. D'autres adoptent, par exemple, la position du fœtus. Cherchez quelle est la position que votre bébé affectionne le plus.
- **Massage du ventre**  
Cela peut également l'aider de lui masser doucement l'abdomen et les intestins.
- **Une bouillotte ou un coussin en noyaux de cerise**  
La chaleur d'une bouillotte ou d'un coussin en noyaux de cerise apporte souvent un soulagement.
- **Distraction**  
Un peu de distraction fait parfois des merveilles.
- **Un peu plus d'attention et d'amour.**  
Et, enfin et surtout, donnez à votre bébé un peu plus d'attention et d'amour.
- **À ne pas faire! Donner du fenouil ou de l'anis!**  
On entend souvent que le thé au fenouil ou l'anis peuvent être une solution. Cependant, pour un bébé, ce n'est pas une bonne idée. Ils contiennent certaines substances qui peuvent être nocives pour un bébé.

**Vous voulez savoir ce que vous pouvez faire  
quand votre bébé a des coliques ?  
Alors il est bon de vous plonger dans le sujet  
« coliques du bébé ».**

# Les Semaines miracle



L'application *Les semaines miracle* pour les bébés qui est un best-seller, est un calendrier hebdomadaire personnalisé du développement mental de votre bébé qui vous tiendra informée des bonds et des périodes d'agitation de votre bébé. Pour plus d'informations visitez [lessemainesmiracle.fr](http://lessemainesmiracle.fr)

## Les Semaines Miracle! App



## Contre les gaz et les coliques

**infacol**  
SIMETHICONE

Libère!

- N'est pas absorbé par l'organisme
- Goût orange
- Ne contient ni sucre, ni alcool, ni colorants

Dispositif médical • Disponible uniquement chez votre pharmacien



**Arega**

**teva**