

*Les Petites Fiches de*

LEs COLIQUEs

* Qu’est ce que c’est?

Des épisodes fréquents de **pleurs prolongés** (plus de trois heures de cris par jour, plus de trois jours par semaine, pendant au moins trois semaines, au cours des trois premiers mois de la vie ). Ces pleurs surviennent souvent en **fin d'après-midi ou le soir**. Tous les bébés peuvent souffrir de coliques, qu'ils soient au sein ou au biberon. Les coliques commencent vers l'âge de 10 à 15 jours et disparaissent généralement vers 3 mois, bien que cela **varie d'un enfant à l'autre**.

* Les Causes

On considère que le système digestif du bébé n'est pas encore mature les premiers mois de naissance.  Et cette **immaturité du tube digestif** pourrait-être une des causes des coliques. L’environnement (stress, hyperstimulation) pourrait représenter un facteur aggravant, voire même parfois déclenchant, des coliques.

* A Crapahute :
* **Ostéopathie** : Relâcher les tensions au niveau du diaphragme, des intestins, réduire la stimulation des nerfs contrôlant ces structures.
* Conseils :
* Il est inutile et déconseillé de "laisser pleurer" le bébé : globalement **plus on répond aux pleurs des bébés, plus on les porte, plus on les console, moins ils pleurent.**
* Le **portage en écharpe** ou **porte bébé physiologique** (bébé est assis dans le porte-bébé et non suspendu) peut aider. Une animatrice de portage peut vous conseiller.
* **Espacement progressif des repas**, le système digestif est moins sollicité car mis au repos entre chaque repas. Avec des repas rapprochés il est irrité en permanence. (attention en cas d’allaitement si une baisse de lait est observée ou un engorgement, contactez rapidement un professionnel de l’allaitement et reprenez un rythme plus rapproché).
* **Nourrissez votre enfant au calme. Ne vous pressez pas**
* **Le lactose est parfois mal toléré par les bébés**.

Pour les bébés nourrit au lait en poudre parlez-en avec votre médecin pour passer à **un lait sans lactose**.

Pour les bébés nourrit au lait maternel éviter de changer trop fréquemment de sein au cours d'une même tétée, le bébé risque d’absorber trop de lait "de début de tétée" particulièrement riche en lactose**. Aller bien au bout du sein.** Vous pouvez utiliser **la compression du sein** pour cela (si besoin rapprochez-vous d’une personne compétente en allaitement) La mère peut être également amener à supprimer tous les produits laitiers de son alimentation, le choux sous toutes ses variantes, les oignons, les légumineuses, les épices, le chocolat ☹. Ne pas consommer trop de boissons gazeuses, de sucreries et réduire le tabac. Favorisez le miel, les amandes, la levure de bière maltée.

* **Créer un environnement apaisé pour le bébé**. Faite attention à la **lumière, le bruit**, Eviter  les **sorties** a répétition ou les **visites** trop fréquentes avec bébé qui passe de bras en bras. En fin de journée ou s'il est trop stimulé, le bébé peut avoir recourt aux **pleurs de décharge** pour évacuer toutes les tensions accumulées.
* **Effectuez un** **massage du ventre** dans le sens des aiguilles d’une montre plusieurs fois par jour.
* **Aider votre enfant à se rassembler.** Ramener ses bras et ses jambes sur sa poitrine et son ventre. Pendant les 9 mois de grossesse le bébé est contenu, une fois dehors il peut se sentir perdu et sans repères. Lui permettre d'être de nouveau enveloppé, cocooné, enroulé peut aider l'enfant à s'apaiser.
* **Le Rot.** Il circule une rumeur disant que les enfants nourris au sein ne font pas de rots. Elle n’a aucun sens. Tous les humains, petits ou grands, ont une poche d’air dans l’estomac, et quand celle-ci est comprimée par un gros volume de lait, un **rot** gêne et finit pas sortir.
* Les **couches ou les vêtements sont-ils trop serrés**, entraînant une compression abdominale ?
* **Un grand besoin de succion** Un bébé avec des coliques a souvent beaucoup besoin de téter. Pour les bébés allaités ne donner pas de tétine avant 3 semaines pour éviter la confusion sein/tétine.
* **Les probiotiques.** Dans notre système digestif une multitude de bactéries existent et nous aident à digérer. A la naissance ces bactéries sont plus ou moins présentes chez l’enfant et plus ou moins bien équilibrées. Les probiotiques peuvent être utilisés pour rééquilibrer tout cela.
* **L’homéopathie** peut être utilisée pour soulager les coliques

*Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas être considérées comme un avis médical.*