

## Les coliques du nourrisson

### Comment reconnaître les coliques du nourrisson?

La scène que nous allons vous décrire arrive entre le retour de maternité et l'âge de 3 mois.

Toute les fins d'après-midi et très généralement entre 18 et 22 heures, bébé hurle et se contorsionne pendant des heures. Il est rouge de colère, ferme les poings, se recroqueville sur lui-même, fronce les sourcils, agite les jambes et émet des gaz.

En posant votre main sur son abdomen, vous le sentez dur et ballonné. Impossible de le calmer. Parfois la sucette ou le bercement vous donnent quelques instants de répit mais bientôt, les cris repartent de plus belle.

Les jours se suivent et malheureusement se ressemblent. A partir de 18 heures, les symptômes de la veille sont de nouveau présents. C'est maintenant vous qui êtes à bout de nerf, vous ne savez pas quoi faire pour le soulager!

Alors vous supposez que bébé pleure de faim et vous multipliez les repas. Pendant un court instant, il va téter avec avidité et puis, soudainement, il se jette en arrière et hurle à nouveau. Vous le prenez alors dans vos bras, il daigne enfin se calmer mais le répit est de courte durée. Après quelques minutes, il vous repousse violemment, recommence à se tortiller et replie ses genoux sur l'abdomen comme s'il avait des douleurs dans le ventre.

Cette scène dure plus de 3 heures par jour et survient plus de 3 jours par semaine et pourtant bébé est en bonne santé et bien nourrit.

L'inquiétude vous a déjà poussé à consulter votre pédiatre. Celui-ci a mis un nom sur tous ces symptômes : les coliques des 3 premiers mois. Il s'agit d'une affection tout aussi bénigne que courante.

Avant de poursuivre, énonçons quelques faits:

- avant 3 mois, 34% des mamans changeront de lait en raison de troubles digestifs chez leur bébé.
- les coliques sont une cause majeure du stress des parents
- heureusement, tous ces signes sont bénins et disparaissent souvent après le premier trimestre.

### Quelles sont les causes des coliques?

Une simple observation statistique montre qu'un bébé d'un mois pleure plusieurs heures par jour, particulièrement avant les repas et le soir. Les cris diminueront progressivement au cours du premier trimestre vraisemblablement sous l'effet de la maturation de son cerveau.

Les coliques surviennent plus fréquemment chez les bébés ayant un tempérament sensible et vigoureux, dont le besoin de sommeil est inférieur à la moyenne et le besoin de succion supérieur à celle-ci. Sachez qu'un bébé sur deux présentera ces symptômes. C'est souvent le premier né de la famille qui en souffrira le plus alors que ses futurs frères et sœurs seront moins touchés. Il n'y a pas de différence entre les enfants nourris au sein ou au biberon.

On pense que les coliques correspondent au blocage des gaz dans les anses de l'intestin. Le contrôle nerveux de la motricité du tube digestif est en effet encore immature chez le jeune nourrisson. Il est également probable que certains



bébés peinent à digérer complètement le lactose (sucre de lait) et les protéines de lait de vache contenues dans les laits infantiles classiques.

### Que pouvez-vous faire?

Certaines mesures permettent de diminuer l'impact des coliques :

- vérifiez que bébé ne soit pas dans une position trop horizontale quand il prend son biberon, il évitera ainsi l'ingestion d'air. Certains biberons sont d'ailleurs conçus spécifiquement dans ce but.
- Choisissez des tétines bien adaptées.
- N'oubliez pas le petit rot indispensable après chaque biberon
- Mettez votre bébé dans un sac ventral type sac kangourou, les activités rythmiques apaisantes l'aideront à se détendre.
- Bercez-le ou promenez-le, cela calmera votre bébé. Un enfant bercé pendant les six premiers mois de sa vie n'en prendra pas l'habitude contrairement à ce qui se passe après six mois.
- Donnez les repas et faites dormir bébé dans une ambiance calme.
- Laissez-le sucer son pouce ou une tétine; la succion diminue la tension interne, favorise les mouvements de l'intestin et soulage les coliques.
- Mettez-lui une bouillotte tiède sur le ventre ou donnez-lui un bain chaud.
- Allongez-le sur le ventre sur vos genoux et massez-lui le dos.
- Captez son attention en lui parlant calmement et gentiment. Dites des choses simples comme "Tu as mal au ventre, mon pauvre chéri, je le sais, j'essaie de te soulager mais tu verras, cela ira mieux quand tu seras plus grand"... N'oubliez pas le contact physique, dès que possible, prenez-le dans vos bras, bercez-le et massez-lui le ventre. Il faut que bébé ait l'impression que vous avez compris ce qu'il essaye d'exprimer en hurlant.
- Faites lui écouter des sons doux, monotones et continus. De la musique classique douce, des enregistrements de bruits de vent ou de vagues voire même un aspirateur, un lave-vaisselle ou une machine à laver. Certains jouets contiennent également des synthétiseurs de bruits.
- Faites lui boire une tisane au fenouil ou à l'aneth. Il existe aussi des extraits prêts à l'emploi destinés aux bébés.
- Si vous allaitez, réduisez ou supprimez les laits et laitages de votre alimentation, cela se révèle parfois efficace. D'autre part, comme votre lait évolue au cours de la tétée, videz au moins un sein à chaque tétée avant de donner l'autre : le lait de début de tétée est plus riche en lactose, contrairement au lait de fin de tétée. Or, l'excès de lactose peut favoriser les coliques.
- Vous pouvez utiliser un lait infantile avec moins de lactose, ce qui réduit les fermentations et offre un meilleur confort digestif à votre bébé dans le cas d'intolérance au lactose. N'hésitez pas à nous demander conseil.



### Que ne faut-il pas faire?

- N'augmentez pas sa ration en pensant qu'il pleure de faim. Trop d'aliments est une cause de ballonnements et de cris supplémentaires. Si votre bébé a bien bu son biberon dans les 2 heures précédentes, il n'a pas faim.
- Ne changez pas tout le temps de lait sans raison valable, cela n'a pas d'intérêt.
- Il n'est pas non plus nécessaire de changer sans cesse les biberons ou les tétines.

### Quand consulter votre pédiatre ou votre médecin?

Si les coliques persistent,

- Votre médecin vérifiera d'abord l'absence d'une autre pathologie pouvant être à l'origine des pleurs.
- Il pourra vous conseiller de remplacer votre lait classique par un lait acidifié ou sans lactose favorisant le confort digestif.
- Il pourrait également prescrire quelques remèdes légers tel qu'un pansement gastrique, de l'eau de chaux ou un produit homéopathique.



## Et si rien ne calme votre bébé?

Assurez-vous qu'il n'a pas de raison précise de crier, laissez-le pleurer et quittez la chambre. Faites-vous relayer quelques heures par jour par une autre personne: le papa, un parent, une connaissance ou une baby-sitter. En effet, plus vous serez énervée, plus votre enfant ressentira votre angoisse et plus il hurlera. Il est donc important de rompre ce cercle vicieux en vous octroyant des moments de décontraction; le relais dans la garde de l'enfant vous est nécessaire.

### Tableau indicatif de l'alimentation pendant la première année

Age	0 à 1 mois	1 à 2 mois	2 à 3 mois	3 à 4 mois	4 à 5 mois	5 à 6 mois	6 à 7 mois	7 à 8 mois	8 à 9 mois	9 à 12 mois
Poids moyen	3kg	4kg	5kg	6kg	7kg	7,5kg	8kg	8,5kg	9kg	10kg
Nombre de tétées/jour	6 à 7 (toutes les 3h)	6	5 (toutes les 4h)		4	3		2		
Nombre de repas à la cuillère	Allaitement exclusif					Début de la diversification 1		2		
Quantité de lait par biberon	90 à 120 ml	120 à 150 ml	150 à 180 ml	180 à 210 ml	210 à 240 ml	240 ml				

Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement maternel.

Nous remercions les laboratoires Mead Johnson (producteur des [laits ENFAMIL](#)) pour l'aide apportée à la rédaction de cette fiche conseil.



Copyright © 2008 Pharma-Sites  
Tous droits réservés

