

**C'est NORMAL de demander de l'AIDE.**  
(It's OKAY to ask for HELP.)

- planifiez d'avance ce que vous allez faire quand les cris ne sont plus supportables
  - ayez les numéros de téléphone de personnes susceptibles de vous aider
- 
- consultez votre docteur ou une infirmière publique

**Pour de l'aide a toute heure jour et nuit :**  
(For help anytime day or night:)

Appelez **Health Link Alberta** pour obtenir des conseils de santé d'une infirmière :

A Calgary au **(403) 943-5465**

A Edmonton au **(780) 408-5465**

Ou le numéro gratuit en Alberta au **1-866-408-5465**

Si vous pensez que votre enfant est malade, consultez votre docteur ou appelez Health Link.



**Faites une pause, ne secouez pas votre enfant**  
Take a break, don't shake



[www.cryingbaby.ca](http://www.cryingbaby.ca)

# Quand votre nourisson ne peut pas arrêter de pleurer

When your baby can't stop crying



## Les nourrissons pleurent pour plusieurs raisons (Babies cry for many reasons)

Les nourrissons pleurent pour vous dire :

- qu'ils ont besoin que vous changiez leur couche
- qu'ils ont faim
- qu'ils veulent être pris
- qu'ils ne se sentent pas bien
- qu'ils ont besoin de dormir

## Tous les nourrissons pleurent (All babies cry)

Les nourrissons normalement :

- commencent à pleurer dès la naissance
- pleurent le plus quand ils ont 2 mois
- commencent à moins pleurer vers 3 à 4 mois

## Que pouvez-vous faire pour votre nouveau-né ? (What can you do for your baby?)

- Le mettre à l'aise, qu'il n'ait ni trop chaud ni trop froid.
- Le nourrir doucement et le faire rotter souvent.
- Marcher avec lui ou le bercer doucement.
- Écouter de la musique calme ou des sons relaxants.
- L'emmener pour une balade en poussette.
- Le porter dans un porte-bébé ou une écharpe contre vous.
- Changer sa couche.

## Il est plus important pour VOUS de rester calme que d'essayer d'arrêter les pleurs

(It is more important for YOU to stay calm than to stop the crying)

Il est normal de se sentir inquiète, triste ou frustrée quand vous ne pouvez pas reconforter votre enfant. Si vous vous sentez en colère ou frustrée :

- mettez votre enfant dans un endroit sûr, comme son berceau, quittez la pièce et fermez la porte
- prenez le temps de **vous calmer** avant de retourner le voir

Laissez votre enfant pleurer pendant quelques minutes, cela ne va pas lui faire de mal.

## Ne jamais secouer votre nourrisson quelques soient les circonstances

Never shake your baby for any reason

Quelques secondes de secousses sont suffisantes pour :

- rendre votre enfant aveugle
- lui occasionner des problèmes d'apprentissage
- l'empêcher de marcher
- le tuer

Dites à toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant de ne **jamais** le secouer **quelques soient** les circonstances.

## Faites une pause, ne secouez pas votre enfant

Take a break, don't shake

