



# TOUS LES BÉBÉS PLEURENT

## IL EST NORMAL DE PLEURER

Les bébés pleurent beaucoup et c'est normal. La façon dont les parents et les personnes qui s'occupent d'eux réagissent aux pleurs est importante. Il n'est jamais acceptable de secouer un bébé, car cela peut entraîner des lésions graves, voire mortelles. Prenez en compte les idées suivantes pour éviter le syndrome du bébé secoué / traumatisme crânien agressif et pour vous occuper de votre bébé en toute sécurité et de manière bienveillante.

### ASTUCES POUR CALMER VOTRE BÉBÉ

Vérifiez s'il a  
faim.

Vérifiez si la  
couche est  
sale.

Appelez un  
médecin si le  
bébé semble  
malade.

Baladez votre  
bébé.

Tenez le bébé  
dans vos bras  
ou bercez-le  
doucement.

Donnez-lui une  
tétine.

Parlez-lui d'une voix  
douce ou mettez une  
musique apaisante.

Vérifiez si le  
bébé a des  
gaz.

## PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Retrouver votre calme** : Respirez profondément et comptez jusqu'à 20.
- **Exutoires sûrs** : Faites de l'exercice, parlez à quelqu'un ou pleurez un bon coup.
- **Relaxation** : Écoutez de la musique, lisez ou regardez la télévision.
- **Demander de l'aide** : Laissez une personne de confiance prendre le relais pendant un certain temps.
- **Tendre la main** : Appelez votre médecin, un ami ou un parent pour recevoir de l'aide.

## INFORMEZ-VOUS

**Le syndrome du bébé secoué/traumatisme crânien** survient lorsque quelqu'un secoue un enfant avec force. Même une secousse légère peut entraîner des lésions graves, voire mortelles.

## N'OUBLIEZ PAS

Pleurer ne fait pas de mal à un bébé... C'est le **SECOUER** qui en fait ! Si vous pensez qu'un enfant a été secoué, rendez-vous immédiatement aux urgences les plus proches.

## EN SAVOIR PLUS

Scannez le QR ou visitez notre site web :  
[www.pcain.org](http://www.pcain.org)

