

Soulager les coliques du nourrisson

Les coliques sont des pleurs inconsolables, plus ou moins accompagnés de gaz, chez le nourrisson par ailleurs en parfaite santé, avec des selles et une alimentation normale, ainsi qu'une courbe de poids tout à fait satisfaisante. Que faire pour le soulager ?

Des massages

Commencez par allonger votre bébé sur le dos, sur une surface plane ou dans le creux de vos jambes.

Le massage avec la main



- Ouvrez-lui éventuellement sa couche.
- Massez en cercles autour de son nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le pédalo



- Attrapez ses chevilles/ses mollets.
- Faites-le pédaler doucement : pliez une jambe et détendez là, répétez avec l'autre jambe.
- Répétez lentement ce mouvement 4 à 5 fois de suite.

Le moulin à eau n°2



- Faites le même mouvement mais en maintenant ses jambes en l'air.
- Cela permet une meilleure détente des abdominaux.

Le moulin à eau n°1



- Placez alternativement la main droite puis gauche sur les cuisses et l'autre sur le ventre.
- Massez du haut du nombril vers le bas ventre, alternez une main après l'autre, bien à plat et perpendiculaire.

Le mouvement circulaire



- Remontez ses jambes sur son ventre.
- Tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre ou basculez-les de droite à gauche.

De la réflexologie plantaire



- Avec vos pouces, suivez les flèches en appliquant une légère pression, comme une petite chenille qui se déplace.
- Massez les talons avec vos pouces. Répétez ce geste 3 fois, pas plus.
- Pour certains bébés, cela va être efficace très rapidement. Pour d'autres, il faudra recommencer plusieurs fois. Ne pas recommencer avant d'avoir laissé passer 6h environ.

Le portage

En écharpe



En position physiologique selon l'âge de votre enfant.

Dans les bras



Dans la position du koala.

Autres conseils

- Votre présence et proximité : câlins et bercements à volonté, en vous relayant pour ne pas vous épuiser.
- Une petite bouillotte tiède sur son ventre.
- Des pauses régulières durant le repas pour évacuer des rots si besoin. Une ambiance calme et tamisée, surtout après le repas.
- Ne pas trop serrer ses couches, lui mettre des vêtements confortables.
- Vous pouvez essayer les probiotiques sur conseil de votre médecin ou pharmacien.

may.

L'app N°1 des (futurs) parents



www.may.app - @may.app