

# Apaisez un bébé qui pleure et prévenez le syndrome du bébé secoué

## Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

### Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.

### Apaisez un bébé qui pleure

Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons. Parfois, les bébés pleurent pour nous dire ce dont ils ont besoin, par exemple lorsqu'ils ont faim, sont mouillés, fatigués ou même s'ennuient. Parfois, vous ne savez peut-être pas pourquoi votre bébé pleure. Certains bébés pleurent plus que d'autres, surtout au cours des premiers mois de leur vie.

Il est normal que les bébés :

- Pleurent puis s'arrêtent
- Continuent à pleurer lorsque vous essayez de les réconforter
- Pleurent davantage le soir lorsqu'ils sont fatigués
- Ont le visage rouge, les poings fermés, le ventre dur et serré, le dos arqué, les jambes repliées vers leur estomac ou les jambes raides
- Pleurent longtemps

Répondre rapidement aux pleurs de votre bébé peut l'empêcher de devenir trop énervé. Cela peut les rendre plus faciles à apaiser. Cela ne les gâtera pas.

Essayez ces choses pour calmer votre bébé :

- Voyez si votre bébé a faim. Faites attention à ne pas trop nourrir votre bébé, mais il peut parfois avoir besoin de manger plus souvent, comme lors d'une poussée de croissance.
- Changez la couche de votre bébé si elle est mouillée ou sale.
- Donnez un bain chaud à votre bébé.

- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.
- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- Emmaillotez votre bébé dans une couverture et tenez-le près de vous.
- Placez la tête de votre bébé près de votre cœur.
- Vous pouvez utiliser des tétines avec votre bébé. N'utilisez jamais de cordon pour attacher la tétine autour du cou de votre bébé.
- Bercer, marchez avec votre bébé ou emmenez-le en poussette ou en voiture.
- Parlez à votre bébé d'une voix douce et régulière.
- Chantez ou fredonnez doucement à votre bébé.
- Mettez quelque chose en marche ayant un son rythmé comme de la musique, un ventilateur, et un sèche-linge (ne placez pas votre bébé sur une machine à laver ou un sèche-linge).
- Gardez les lumières basses et la pièce calme.

## **Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers**

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

## **Pleurer peut être difficile pour les parents et les personnes qui s'en occupent**

Vous pouvez trouver des moyens de calmer votre bébé, mais ils ne fonctionneront pas à chaque fois. Il peut arriver que votre bébé pleure, peu importe ce que vous faites. Bien que ce soit normal, les parents s'inquiètent parfois qu'il y ait quelque chose qui ne va pas.

Les tout-petits pleurent pour les mêmes raisons que les bébés pleurent. Les tout-petits peuvent également pleurer lorsqu'ils essaient d'apprendre de nouvelles choses.

Il peut être difficile d'apaiser votre bébé lorsque vous êtes contrarié. Si vous vous sentez frustré, demandez à quelqu'un de surveiller et de reconforter votre bébé pendant que vous prenez une pause. Si vous êtes seul avec votre bébé, mettez-le dans un endroit sûr, comme son berceau, pendant que vous vous calmez.

### **If you feel frustrated or stressed:**

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.
- Wash your face, or take a shower.
- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

### **Check on your baby every 5 to 10 minutes.**

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

## **Shaken Baby**

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

### **Si vous vous sentez frustré ou stressé :**

Prendre soin des bébés et des tout-petits est stressant, même lorsqu'ils ne pleurent pas. Reconnaissez lorsque vous êtes stressé. Ayez un plan pour vous calmer. Après avoir placé votre bébé sur le dos dans un berceau ou un parc en sécurité :

- Prenez plusieurs respirations profondes et comptez jusqu'à 100.
- Sortez pour prendre l'air.
- Lavez-vous le visage ou prenez une douche.
- Faites de l'exercice. Faites des redressements assis ou montez les escaliers à quelques reprises.
- Allez dans une autre pièce et allumez le téléviseur ou la radio.
- Appelez un ami ou un parent.

### **Vérifiez votre bébé toutes les 5 à 10 minutes.**

Bien qu'il soit normal que les bébés pleurent, appelez le médecin de votre bébé si vous craignez que votre bébé soit malade.

Appelez le médecin de votre bébé pour obtenir des conseils si votre bébé :

- Pleure trop
- A des cris forts, perçants ou qui ne s'arrêtent pas
- Pleure plus de 3 heures par jour et plus souvent que 3 jours par semaine

## **Syndrome du bébé secoué**

Le syndrome du bébé secoué (SBS) est une lésion cérébrale qui survient lorsqu'une personne frustrée secoue violemment un bébé ou un tout-petit.

Les secouements surviennent souvent lorsque les soignants, comme les parents, les gardiens ou d'autres membres de la famille, deviennent frustrés ou en colère lorsqu'un bébé n'arrête pas de pleurer.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

## Before leaving your baby with anyone

**Ask yourself these questions:**

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

**Do not leave your baby with anyone who:**

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.

Les secouements peuvent provoquer des lésions cérébrales pouvant entraîner :

- La mort
- La cécité
- La surdité
- L'épilepsie (convulsions)
- La paralysie cérébrale
- Le retard mental
- Des problèmes d'apprentissage
- Des problèmes de comportement
- Une mauvaise coordination

Peu importe combien de temps votre bébé pleure ou à quel point vous vous sentez frustré, ne secouez ou ne frappez jamais votre bébé. Dites à quiconque prend soin de votre bébé que s'il se sent frustré de le mettre dans un endroit sécuritaire, comme son berceau, et de vous appeler. Dites-leur de ne jamais secouer votre bébé.

## Avant de laisser votre bébé avec quelqu'un

**Posez-vous ces questions :**

- Cette personne veut-elle surveiller mon bébé?
- Puis-je regarder cette personne avec mon bébé avant de partir?
- Cette personne est-elle bonne avec les bébés?
- Mon bébé sera-t-il en sécurité avec cette personne?
- Ai-je dit à cette personne de ne jamais secouer mon bébé?

Faites confiance à votre instinct. Si ça ne vous va pas, ne laissez pas votre bébé!

**Ne laissez pas votre bébé à quelqu'un qui :**

- Semble ennuyé lorsque votre bébé pleure.
- Dit que votre bébé pleure trop.

- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.
- Peut se mettre en colère si votre bébé pleure ou le dérange.
- Pourrait traiter votre bébé rudement parce qu'il est en colère contre vous.
- A été violent auparavant.
- A perdu la garde de ses propres enfants parce qu'ils ne pouvaient pas s'occuper d'eux.
- Abuse des drogues ou de l'alcool.

## **If you think your baby has been shaken, call 911**

### Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

### Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

## **Si vous pensez que votre bébé a été secoué, appelez le 911**

### Premiers signes :

- Changement du rythme de sommeil
- Difficile à réveiller
- Vomir
- Ecchymoses sur les épaules, les bras ou les jambes
- Irritable
- Ne mange pas et n'allait pas
- Des pleurs qui ne peuvent pas être calmés

### Signes tardifs :

- Ne réagit pas ou ne se réveille pas
- Problèmes de respiration
- Crises ou tremblements (convulsions)
- Pas de battement de cœur

Tous ces signes sont graves. Gagnez un temps précieux en appelant immédiatement le 911 si vous pensez que votre bébé a été secoué.

---

© February 27, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.