

Prendre soin d'un bébé qui pleure

Voici quelques idées :

N'OUBLIEZ PAS

que votre bébé vous aime et qu'il traverse simplement une mauvaise passe.

Gardez en tête que votre bébé vit un moment difficile, et non qu'il « fait son difficile ». Prenez le temps de souffler un peu quand vous le pouvez et, si vous en éprouvez le besoin, demandez de l'aide. C'est une bonne idée d'avoir un plan pour composer avec les pleurs.

Pour apaiser bébé	Pour vous calmer	En cas de besoin
• Changer la couche de votre bébé. • Faire jouer de la musique douce et apaisante. • Tenir votre bébé près de votre cœur. • Chanter une berceuse ou fredonner une chanson. • Faire une promenade avec votre bébé. • Si les pleurs persistent, consulter un professionnel de la santé.	• Placer votre bébé dans un endroit sécuritaire (sur le dos, dans sa couchette) et faire une pause. • Écouter de la musique. • S'installer dans un endroit tranquille, fermer les yeux et prendre de grandes inspirations par le nez. • Prendre une douche chaude. • Boire un verre d'eau froide.	• Appeler un ami proche, un voisin ou un membre de la famille. • Demander conseil à un aîné. • Appeler l'équipe du programme Familles en santé de votre collectivité. • Contacter votre centre de santé communautaire ou votre centre de soins primaires.

Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour prendre soin de moi?

Comment puis-je recevoir de l'aide aujourd'hui en tant que nouveau parent?

Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau sur mon bébé aujourd'hui?