

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

French

- 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 à 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 nourrisson 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 changez 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 roter souvent.
- Marcher avec lui ou le berger 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 réconforter 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**

