

Chers parents,  
Avoir un bébé est une chose merveilleuse,  
mais parfois difficile.  
Il n'est pas rare que les parents connaissent  
un sentiment de fatigue, d'épuisement, parfois  
d'impuissance, voire de désespoir.  
Et surtout lorsque

### leur bébé n'arrête pas de pleurer ...

Il arrive à tous les bébés de pleurer, c'est parfaite-  
ment normal. Les premiers mois, les nourrissons,  
même en parfaite santé, pleurent en moyenne deux  
à trois heures par jour, parfois plus.  
Par cette brochure d'information, nous souhaitons  
vous aider à interpréter les pleurs de votre bébé et  
vous proposer des solutions pour l'apaiser. L'idéal se-  
rait de mettre ce « plan d'urgence » bien en évidence,  
par exemple sur votre réfrigérateur. Une chose est  
sûre : secouer votre bébé n'est pas la solution.  
**En faisant cela, vous mettez la vie de votre enfant  
en danger !**

### Secouer un bébé peut entraîner

- la mort,
- des séquelles cérébrales  
ou
- un handicap à vie.

Si les pleurs de votre bébé vous semblent diffé-  
rents, si vous avez l'impression que votre bébé

- crie plus fort que d'habitude,
- est malade,
- ou bien si sa façon de pleurer vous inquiète,  
contactez votre pédiatre, votre médecin  
traitant ou une clinique pédiatrique.

### Si vous avez besoin d'aide, adressez-vous par exemple :

- à votre pédiatre, aux urgences pédiatriques ou à la clinique  
pédiatrique la plus proche
- aux centres de consultation spécialisés en bébés inconsolables,  
dont vous trouverez les numéros de téléphone correspondant à  
votre Regierungsbezirk à l'adresse :  
[www.stmas.bayern.de/familie/bildung/schreibabys.htm](http://www.stmas.bayern.de/familie/bildung/schreibabys.htm)
- aux centres de consultation pour mères et familles
- aux services de santé ou de protection de l'enfance

Vous trouverez les numéros d'urgence correspondant à votre  
région à l'adresse : [www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de). Veuillez noter ces numéros  
à l'intérieur de cette brochure. Vous trouverez sur Internet des  
informations supplémentaires à ce sujet, mais aussi concernant  
d'autres thèmes.

Vous pouvez commander de la documentation gratuite par  
téléphone au 09131 6808-5436, par fax au : 09131 6808-5397  
ou par e-mail à l'adresse : [ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de](mailto:ZPG-Bestellungen@lgl.bayern.de)

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)  
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen  
[www.lgl.bayern.de](http://www.lgl.bayern.de)

unter Mitwirkung von:

**bvkj.**

**HEBAMMEN**  
BAYERISCHER  
HEBAMMEN-  
LANDESVERBAND e.V.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bayerischer Hebammen-Landesverband e.V.

Stadtjugendamt München

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Stand: November 2014 © LGL, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgege-  
ben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor  
einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und  
Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an  
Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen  
oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeit-  
lichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als  
Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Par-  
teien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer  
Verwertung – auch von Teilen – wird die Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten.  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben,  
jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine  
Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder  
Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon  
089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und  
Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu  
Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

## Information aux parents

# Prière de ne pas secouer !

... fragile !



Gesund. Leben. Bayern.



gefördert durch

## Votre bébé n'arrête pas de pleurer...

Gardez votre calme et ne secouez jamais votre bébé ! Danger de mort !

**Étape 1 : Ne culpabilisez pas ! Vous n'êtes pas à l'origine des pleurs de votre bébé.**

Votre bébé pleure peut-être ....



... parce qu'il a faim ?



... parce qu'il ne se sent pas bien ?

Essayez de le bercer, prenez-le dans vos bras et marchez dans la pièce, ou sortez faire une promenade.



... parce que sa couche est pleine ?



... parce qu'il a sommeil et qu'il n'arrive pas à s'endormir ?

Essayez de l'apaiser avec une mélodie (chanson, boîte à musique).

... parce qu'il a mal au ventre ?

Mettez-le sur votre bras, ou massez-lui doucement le ventre ou le dos.

**Étape 2 : Vous avez tout essayé et rien n'apaise votre bébé.**

N'oubliez pas :

**Il est tout à fait normal qu'un bébé pleure ou crie parfois sans pouvoir se calmer.**

**Étape 3 : Lorsque vous êtes excédé, commencez par vous détendre !**

Par exemple :



Reposez votre bébé sur le dos dans son berceau.



Téléphonez à un proche.



Prenez une pause et respirez profondément.

Cherchez du réconfort auprès d'un parent, d'un ami ou d'une personne de votre entourage.



Prenez un moment pour vous calmer – ce qui, peut-être, apaisera votre bébé. Asseyez-vous ou quittez la pièce.

Composez votre numéro d'urgence personnel :

.....  
ou celui d'un professionnel (voir au dos) :  
.....

**Étape 4 : Si votre enfant ne se calme pas, consultez votre pédiatre, votre médecin traitant ou une clinique pédiatrique.**

Faites en sorte que toutes les personnes qui s'occupent de votre enfant connaissent les **risques liés à la secousse du bébé** – y compris les grands-parents, les baby-sitters, etc.