

MON BÉBÉ EST-IL EN SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE ?

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

OBSERVEZ
AGISSEZ
SURVEILLEZ



OBSERVEZ

SOMMEIL Mon bébé dort trop ou pas assez, il a des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes, dort plus facilement la journée que la nuit.

ALIMENTATION Reflux, refus de la tétée ou demande insatiable, anorexie.

MOTRICITÉ Mon bébé est trop tonique (trop raide) ou trop mou (« poupée de chiffon »), agité, se balance de manière répétée.



PLEURS Mon bébé est inconsolable ou trop calme, ou en insécurité dès que je ne suis pas dans son champ de vision, il met du temps à se calmer.

RELATION Mon bébé évite le regard, est hypersensible (au bruit, au toucher, etc.), ne sourit pas en réponse, ne gazouille pas, il ne m'imité pas, est en retrait relationnel. Mon bébé n'a pas de plaisir à communiquer.

MA RELATION AVEC MON BÉBÉ

- Il m'est **difficile de m'occuper de mon bébé** : le nourrir, changer sa couche, le laver, le coucher, calmer ses pleurs, etc.
- Face à l'inconfort de mon bébé, j'ai **perdu le plaisir à m'occuper de lui** : jouer avec lui, lui parler, interagir, chanter, etc.

Attention, un seul de ces signes ne suffit pas pour parler de souffrance psychique

AGISSEZ

CÔTÉ BÉBÉ



Votre bébé a besoin de se sentir aimé et en sécurité pour se développer au mieux.

- **Soyez attentif aux signes que vous envoie votre bébé** et essayez d'y répondre de façon adaptée, affectueuse et régulière.
- **Encouragez ses périodes d'éveil calme et de découverte motrice**, par ex : regarder, attraper un hochet, bouger librement sur un tapis au sol.
- **Socialisez votre bébé dans sa famille, avec les amis**, laissez de la place pour l'autre parent et les grands-parents.
- **Portez suffisamment votre bébé** : être porté rassure l'enfant.

➤ Il existe des réseaux spécifiques d'**aide en périnatalité** pour observer et accompagner votre bébé à domicile si vous êtes perdu.

➤ Au moindre doute, consultez un professionnel de santé



CÔTÉ PARENT



Devenir père ou mère ne va pas de soi. Être attentif à votre santé psychique est essentiel pour le bien-être et le développement de votre bébé.

- **Ne restez pas seul**, n'hésitez pas à demander de l'aide dans la vie au quotidien.
- **Prenez soin de vous y compris sans votre bébé**, acceptez de prendre du temps et du plaisir pour vous.
- **Faites une place à l'autre parent ou à un proche** et appuyez vous sur lui / elle.
- **Partagez vos doutes et vos difficultés**, parlez-en à vos proches et à votre médecin si besoin.

SURVEILLEZ

- **Soyez attentifs aux signes précédemment décrits** : faites le point sur leur fréquence et leur intensité.
- Surveillez **le bon développement et la croissance** de l'enfant, consultez le carnet de santé pour connaître les stades du développement de votre bébé et parlez de vos inquiétudes avec un professionnel de santé.
- Assurez-vous que **l'enfant explore son environnement**.
- Il est important que **votre bébé manifeste un appétit pour entrer en relation** avec l'autre.

BON À SAVOIR

La souffrance psychique du bébé est mal connue et encore sous-estimée. Elle a un impact sur son bien-être et son développement psycho-affectif.

Vous, parents, êtes les premiers observateurs de votre bébé : toute inquiétude de votre part mérite une réponse. Les professionnels de santé sont là pour vous accompagner.

Cette fiche conseil a été réalisée par un groupe de travail à l'initiative de l'URPS Médecins Libéraux AuRA, composé de professionnels de santé issus des URPS Au-RA.



Les plaquettes déjà publiées par **Pédia Santé** sont disponibles librement sur le site

www.pediasante.net

