

Conseils : Les coliques

- Masser son ventre en faisant des mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pouvez également masser d'autres parties du corps de bébé. Le massage, quel qu'il soit, favorise la sécrétion d'endorphine, une hormone qui permet de lutter contre la douleur.
- Un sac magique peut être apaisant. La chaleur qui se dégage sur son ventre lui fera du bien. Prenez garde qu'il ne soit pas trop chaud, il ne faut surtout pas le brûler!
- La préparation pour nourrissons BON DÉPART SOOTHE en poudre est la première et la seule préparation pour nourrissons contenant du *L. reuteri* et conçue pour offrir un confort accru. Bonne pour les petits bedons et facile à digérer, BON DÉPART SOOTHE contient les protéines faites à 100 % de protéines de lactosérum partiellement hydrolysées.
- Le BioGaia avec *Lactobacillus reuteri* Protectis est un probiotique éprouvé et reconnu pour soulager les coliques du nourrisson. Ce médicament est appuyé par la science et peut aider aussi pour les régurgitations, la constipation et la diarrhée infectieuse.
- Le peau à peau est une option de choix! Couchez votre bébé à plat ventre sur votre poitrine. Son ventre dénudé et couvrez-vous d'une couverture (gardez son visage dégagé).
- Allongez votre bébé sur le dos et bougez doucement ses jambes dans un mouvement de pédalier afin que son genou remonte tout doucement vers son ventre.
- Entourez-le avec une couverture fraîchement sortie de la sècheuse.
- Certains bébés pleurent et refusent de reprendre le boire si on les arrête trop tôt pour faire un rot. Il vaut mieux que l'enfant diminue son boire de lui-même avant de lui enlever le sein ou le biberon.
- Placez-le à plat ventre sur votre avant-bras, sa tête posée dans vos mains, ses jambes et ses bras pendants, et promenez-le ainsi dans la maison en le balançant doucement.
- Évitez la position horizontale lors des boires et assurez-vous qu'il ait une bonne prise au sein ou au biberon afin d'éviter qu'il avale de l'air.