

# ATELIER ECOUTER LES PLEURS DU NOURRISSON - DECOUVRIR LES SONS REFLEXES DE VOTRE BEBE

## Les conseils de Priscilla Dunstan avant d'écouter les sons réflexes ou pré-cris et les pleurs du BB

- Il est préférable d'écouter le son réflexe avant que BB pleure. Comme un adulte, il est plus facile d'entendre ce que l'on dit quand on parle que lorsque l'on crie. L'idée est de comprendre votre BB avant qu'il hurle.
- Réagir au son dominant, celui entendu à plusieurs fois, si on a entendu 2 sons. Exemple : "Neh" "Neh" "Neh" "owh" "Neh" "Neh" => Nourrir BB
- Si on a du mal à entendre le son réflexe (pré-cris), changez BB de position, en le mettant sur votre épaule ou en position allongée sur vos genoux, tête en bas, en tapotant légèrement son dos, le son devient plus clair.
- Ne vous inquiétez pas si BB ne dit pas tous les mots. Il peut dire 1 ou 2 mots plus souvent que les autres. C'est qu'il a un besoin plus urgent que les autres. Exemple : s'il a souvent des rots coincés, il dira plus "eh". Si c'est BB qui dort plus, il dira plus "owh".
- Ecouter la partie distincte du son réflexe. BB est un individu. Les sons seront tous un peu différents.
- Si vous n'arrivez pas à décoder un son réflexe. Ne vous inquiétez pas. Si vous êtes désemparé, que vous n'avez pas entendu le son, la priorité est votre enfant. Agissez comme d'habitude. Vous écouterez le son la fois suivante.

L+n° : référence page du livre

O+n° : Options proposée

Témoignages DVD 1 00 :20 :20

	SON Page du livre	Description Et reproduire le son	Informations et solutions de Priscillia Dunstan	Options Pour les mots inclus dans le DVD
De 0 à 6 semaines 6 besoins primaires de survie	1 <sup>er</sup> son NEH Nèh FAIM  L71	NEH signifie faim. On peut parfois entendre "nah" Réflexe : La langue se positionne vers le haut prêt à la succion Positionnez votre langue derrière vos dents du haut, comme pour sucer en disant NEH	BB a faim. Nourrissez-le. S'il se nourrit bien, laissez-le au sein ou au biberon. Ne le retirez pas trop tôt pour faire le rot. Il dira quand il aura besoin du rot. Si BB dit "neh" et qu'il n'est plus nourri alors il est prêt à recommencer. S'il s'arrache du sein ou du biberon et dit "eh", c'est qu'il a un rot coincé, c'est le moment du rot ; Laissez-le se nourrir jusqu'à son contentement.  L77	6 options pour nourrir BB Séquence 00 :13 :51 à 00 :14 :43 <b>O1</b> donnez le biberon en posant la tête sur votre bras <b>O2</b> donnez le sein en posant la BB sur votre bras <b>O3</b> donnez le sein en étant assis. BB allongé sur le coussin d'allaitement placé perpendiculairement à votre sein. Votre main soutien la tête de BB <b>O4</b> donnez le biberon le BB est emmaillotté <b>O5</b> Donnez le sein. Position semi-allongée. BB emmaillotté allongé sur son coussin d'allaitement. <b>O6</b> Donnez le biberon. Position semi-allongée. BB emmaillotté allongé sur son coussin d'allaitement. L83

	<p>2<sup>ème</sup> son OWH Aoh SOMMEIL  L111</p>	<p>OWH signifie fatigué Réflexe : la bouche est ovale comme pour bâiller Imitez le bâillement en faisant le son OWH</p>	<p>Aider votre BB à s'endormir. Si BB a beaucoup de gaz, il préférera s'endormir dans la position verticale. Il y a des BB qui s'endorment facilement, dans le siège-auto dans la voiture. Mais dès qu'on les met en position horizontale, ils commencent à pleurer. Surélever le matelas ou le berceau en glissant un oreiller dessous le matelas, pour qu'ils s'endorment en se tenant droit, après avoir vérifié qu'ils ont bien fait leur rot, ils s'endorment plus facilement. Couvrez BB toujours sur le dos (MSN) sans doudou, sans objet dans le lit. Assurez-vous qu'il ne puisse pas se retourner. Le soir, rien de mieux que de bercer votre BB pour l'endormir. C'est très apaisant et bénéfique pour renforcer les liens. L115</p>	<p>4 Techniques d'endormissement Séquence : 00 :15 :45 à 00 :16 :16 O1 : bercez le BB allongé sur votre bras, position assise de l'adulte. <b>O2</b> : position assise de l'adulte, BB est bercé allongé sur vos genoux <b>O3</b> : adulte debout, bercez BB emmaillotté placé sur votre épaule <b>O4</b> : position assise de l'adulte, BB allongé sur le ventre, sur votre bras, bercez d'avant vers l'arrière</p>
	<p>3<sup>ème</sup> son EH Èh ROT  L141</p>	<p>EH signifie J'ai besoin de faire un rot Réflexe : Contraction des muscles du torse Contractez les muscles du torse en faisant le son EH</p>	<p>BB dit "Eh", faites lui faire le rot Votre BB peut avoir besoin de faire des rots tout au long de la journée. Pas seulement après avoir été nourri. Comme nous, il peut avoir des bulles d'air coincées, à tous moments ; même s'il est endormi ou avant d'être nourri. Il est très important, en entendant le son réflexe dit "Eh", de lui faire faire son rot. Si vous nourrissez BB et qu'il s'arrache du sein ou du biberon, qu'il dit "Eh", vous devez faire faire le rot. Il est important de ne pas nourrir un BB qui doit faire son rot. Imaginez un cylindre qui a une bulle d'air à l'intérieur, si on nourrit par-dessus la bulle d'air, elle va remonter et pousser le lait vers le sommet ou repartir vers le fond. Ce qui provoquera des douleurs plus tard, dans la journée. L147</p>	<p>4 Techniques pour soulager le rot Séquence : 00 :06 :42 à 00 :07 :16 <b>O1</b> : Adulte position assise, asseyez BB sur vos genoux et tapotez lui le dos <b>O2</b> : Adulte position assise, asseyez BB sur vos genoux, soutenez son menton, inclinez-le d'arrière vers l'avant <b>O3</b> : Adulte position assise, asseyez BB sur vos genoux, faites le tourner sur son siège, doucement. <b>O4</b> : changez la position du BB peut déplacer la bulle d'air</p>
<p>Les mots à 6 semaines</p>	<p>4<sup>ème</sup> son EAIRH Èèrh GAZ  L167</p>	<p>EAIRH signifie que BB a des douleurs de gaz dans le bas ventre Réflexe : Ce mot est produit quand les muscles de la partie inférieure de l'abdomen et que le son vient s'ajouter à cela. Pour produire ce son, poussez votre estomac en avant, inspirez de l'air</p>	<p>Quand votre BB dit le mot "eairh", il a des gaz dans l'abdomen, il doit être soulagé. "EAIRH" est un son en "R" plus urgent pour le bas de l'abdomen Massage pour soulager les gaz du bas ventre. " eairh " veut dire qu'il y a une bulle d'air dans le bas ventre du BB qui s'est placée dans le bas de son intestin et qui lui fait mal. Le but est de déplacer cette bulle d'air, et de la faire sortir. Imaginez le cylindre évoqué dans le son "Eh", avec la bulle d'air en haut du cylindre. Si cette bulle d'air descend au fond du cylindre, elle devient le mot "EAIRH". Le BB qui a des gaz produit beaucoup de "Eh" et de "eairh". Si vous ne lui faites pas faire son rot quand il dit "Eh", vous saurez confronter aux « pleurnichements de 5h », il y a beaucoup de "eairh" à ce moment-là. Le but est de faire en sorte qu'il ne dise jamais le mot "eairh". Le meilleur moyen, pour cela est de lui faire faire son rot quand BB dit le mot "Eh". Ne couchez jamais votre BB</p>	<p>Technique d'apaisement pour soulager BB et faire sortir la bulle d'air : <b>O1</b> : Croisez les jambes, placez le ventre du BB sur votre cuisse et bercez-le <b>O2</b> : Avec votre genou, appuyez légèrement sur le bas de son ventre. <b>O3</b> : placez BB sur votre épaule , tenez-le fort, massez le bas de son ventre avec votre épaule. <b>O4</b> : promenez-vous avec BB sur votre bras (son ventre sur le bras) Option 5 : mettez BB sur le ventre et</p>

	4 <sup>ème</sup> son EAIRH suite	dans votre estomac et libérez l'air lentement	quand il dit le mot "eairh".  L173	massez-lui le bas du dos. Option 6 : masser le ventre du BB aide à déplacer la bulle d'air Séquence : 00 :05 :39 à 00 :06 :36
	5 <sup>ème</sup> son HÉH MAL A L'AISE INCONFORT  L195	HÉH signifie mal à l'aise, inconfort. Ecoutez le H aspiré. Pour produire ce son, comprimez les muscles de votre poitrine, inspirez par le diaphragme et libérez l'air par votre bouche, au niveau de votre palais	"HÉH" est le son qui signifie que votre BB est mal à l'aise, dans l'inconfort. Il peut avoir chaud, froid, a besoin d'être changé ou juste de changer de position. S'il a trop chaud, il faudra lui enlever des habits ou sa couverture. Si il a froid lui en ajouter.  L201	4 Techniques d'apaisement Séquence : 00 :06 :42 à 00 :07 :16 S'il a trop chaud, il faudra lui enlever des habits ou sa couverture. S'il a froid lui en ajouter. Prenez-le changer le de position
Les mots à 12 semaines	6 <sup>ème</sup> son GUÈN POUSSEE DENTAIRE  L227	GUÈN signifie J'ai mal au gencives Rentrer les joues entre les dents du haut et du bas, tirer les lèvres vers l'arrière, bouger le mâchoire comme pour mâcher ; si on ajoute un son il vibre dans le nez	Quand on entend le mot GUÈN, il y a d'autres signes avec : le BB mâchouille don doigt, son poing, un jouet, le sein quand on allaite, il peut même mordre par réflexe, il ne veut pas faire mal ! L'enfant bave, mordille, se tire l'oreille, refuse de se nourrir, dort moins bien, à des érythèmes fessiers, parfois des selles liquides, pleure, crie. L233 - Mâchonner pour soulager : offrir un anneau et jouet de dentition - Proposer des biscuits durs (rayon bébé) - Une brosse à dent le bébé la mâchouille et il va très comprendre qu'il peut la diriger où il en ressent le besoin dans sa bouche - Une cuillère également - Si l'objet est congelé c'est encore plus efficace pour endormir la gencive	
	7 <sup>ème</sup> son LELAOL SOLITUDE  L241	LELAOL signifie Je me sens seul LELAOL ressemble à un soupir, un peu comme les miaous du chaton. Pour reproduire ce son, on soupire en ajoutant de la voix, en détendant la langue, en ouvrant la bouche presque comme un bâillement.	Ce son LELAOL est quasi universel chez les mammifères souffrant de solitude. Il signifie « Où est ma bande /ma meute/ ma famille/ maman, papa. Ce son représente un besoin émotionnel et physique pour le nourrisson qui ne peut vivre sans son entourage. Priscilla dit qu'elle l'a entendu plus souvent en occident qu'ailleurs et plus en France où nous avons tendance à coucher les BB dans des lits séparés. Créer du lien avec son BB, par la vue, le toucher, le jeu, les câlins, parler à voix haute, faire des sons, Eviter de porter des parfums ou savons très parfum qui masque l'odeur naturelle. Elle rassure le BB également.  L247	

<p>8<sup>ème</sup> son NAH SOIF  L259</p>	<p>NAH signifie la soif Imaginez votre bouche sèche. Le mouvement commence comme un mouvement de succion mais la langue s'arrête à mi-chemin derrière les gencives et redescend directement en ajoutant le son.</p>	<p>Quand BB a soif parmi les pleurs on entend le son NAH. Il prononcera ce mot plus souvent lorsqu'il fait chaud, que le chauffage est allumé, l'été ou qu'il a de la fièvre. Au départ, BB utilise le NEH de faim puis vers 4 mois apparait le NAH Un NAH peut signifier pour les BB allaités, un simple : j'ai besoin de téter juste pour assouvir ma soif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner à boire à l'enfant, tétée ou biberon d'eau. Ne priver pas votre enfant d'eau de JOUR COMME DE NUIT</li> <li>- Le son NAH peut avertir d'une déshydratation, constipation, fièvre, jaunisse.</li> <li>- Signe de déshydratation : fontanelle creuse, moins de larmes dans les pleurs, peau sèche</li> </ul> <p>L263</p>	
<p>9<sup>ème</sup> son OUIN Au SECOURS, je n'en peux plus  L259</p>	<p>OUIN indique un débordement de l'enfant. BB n'en peut plus, il hurle « venez m'aider ! » Pousser l'estomac vers l'avant et maintenir, cela oblige à respirer jusqu'en bas des poumons. Inspirer en ouvrant la bouche, la langue est abaissée et plate, en ajoutant la vocalise on obtient OUIN</p>	<p>BB perd pied, il est trop stimulé et n'est plus capable de gérer la situation. Le mot apparait dans des phases de hurlements. OUIN est une réaction physique provoqué par le stress. IL alerte les parents d'un problème. Le mot s'accompagne de mouvements saccadés, corps tendu, bras tendus comme pour repousser un éventuel prédateur. BB est submergé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apaisement primaire : le prendre dans les bras</li> <li>- La posture cœur à cœur : d'une main, soutenir l'enfant au niveau de notre cœur et de l'autre main la plaquer contre notre peau. Soutenir sa tête. On inspire et on expire profondément. ON accélère délibérément le mouvement et on suit le tempo de l'enfant. Puis on ralentit le rythme. BB s'apaise.</li> <li>- Réduire le stress par le lien</li> <li>- Rendre l'environnement plus calme : s'éloigner du bruit, casser le rythme, changer d'air.</li> <li>- En fin d'après-midi, après une journée hors de ses parents, BB a besoin de recharger son réservoir d'ocytocine.</li> <li>- Poussette, voiture, balancement aux bras, portage, et succion calment BB</li> </ul> <p>L283</p>	