

# LES COLIQUES

## Les coliques

Le nourrisson doit prendre ses repas calmement, dans une ambiance sereine. Ne pas le laisser pleurer trop longtemps avant de lui donner le sein ou le biberon afin d'éviter qu'il n'avale trop d'air.

Au sein : au moment de la montée de lait, retirer le sein de la bouche de bébé en introduisant votre petit doigt dans sa bouche et attendre que le jet se calme puis redonner le sein.

Au biberon : utiliser des biberons avec valve anti-colique.

Bien aider le nourrisson à faire son rot.

Pendant les crises, le bercer et lui masser le ventre ou le bas du dos.

Le fenouil absorbe les gaz et diminue la douleur : pour la maman en cas d'allaitement maternel, et pour bébé si allaitement au biberon.