



médecine douce

Coliques, insomnies, peur Soulagez votre bébé avec vos mains

Retrouver des nuits tranquilles et un bébé tout à fait zen, voici ce que propose cette étonnante méthode manuelle !

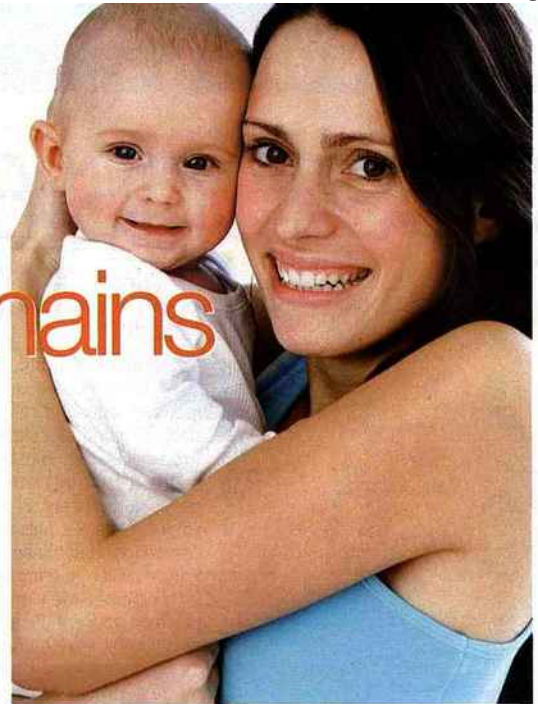
Le bébé est un petit être aussi attendrissant que déroutant. Pourquoi ne dort-il pas ? Pourquoi refuse-t-il son biberon ? Pourquoi pleure-t-il ? Comme l'affirme le Dr Pierre-Noël Delatte dans son livre*, un bébé panique sans arrêt, et pour un rien, parce qu'il n'a aucun moyen de relativiser, son cerveau n'étant pas encore totalement opérationnel. Il peut ainsi paniquer parce qu'il a faim, parce qu'il est seul, parce que quelque chose l'a effrayé, parce qu'un besoin, vital pour lui,

n'est pas satisfait... Or, un bébé ne peut exprimer sa peur que par le corps : il pleure, il ne dort pas, il vomit, il refuse de téter, il a des coliques... De la même façon, un bébé ne peut pas parler pour informer ses parents de ses besoins et de ses malaises : comment dire : « Je suis mouillé, j'ai froid », « J'ai mal au ventre » ou « Pourquoi m'as-tu réveillé ? » Alors il pleure et se met en colère très fort, car il ne sait pas nuancer ou maîtriser ses émotions.

Si l'on arrive à apaiser l'enfant et à lui rendre son équilibre

émotionnel, on le soulage et l'on peut régler, ou atténuer, tous les troubles physiques qui y étaient liés. Une méthode à la portée de tous peut s'avérer d'un grand secours : la psychobio-acupression. Elle consiste à presser cinq points d'acupuncture du corps. En stimulant ces points - presque - en même temps, on crée une sorte de circuit qui agit rapidement sur les causes, souvent intimement mêlées, des troubles que connaissent tous les bébés.

* 5 Points pour mon bébé, aux éditions Guy Trédaniel



Contre la colère

Ce circuit se pratique trois fois de suite et en premier, en cas de grosse colère.

Point 1 Appuyez avec une grande douceur sur le point placé au-dessus et à gauche du nombril.

Point 2 Appuyez sur le côté externe gauche de la jambe, au-dessous du genou, au niveau de la tête

du péroné (la petite boule osseuse).
Point 3 Appuyez sur la

face interne du tibia gauche, deux centimètres au-dessus de la malléole interne de la cheville (la petite bosse osseuse).

Point 4 Appuyez sur le dessus de la main, entre le pouce et l'index.

Point 5 Appuyez délicatement entre les tendons des troisième et quatrième orteils gauches.



Contre la panique



Point 1 Appuyez à l'extérieur de l'ongle du cinquième orteil droit (qu'est-ce que c'est petit !).

Point 2 Maintenez la jambe délicatement et souplement,

appuyez sur la plante du pied, juste au milieu, sous la base des orteils.

Point 3 Appuyez sur la poitrine, au milieu, entre les deux mamelons.

Point 4 Imaginez une montre-bracelet à son poignet gauche, et appuyez au milieu du cadran !

Point 5 Appuyez à l'extérieur de la phalange supérieure du gros orteil gauche.



Contre les coliques

Point 1 Tracez une ligne horizontale imaginaire qui irait de son nombril jusqu'à son flanc gauche ; appuyez sur le point qui se trouve au milieu de cette ligne.

Point 2 Appuyez sur le dessus du pied, entre le gros et le deuxième orteil.

Point 3 Appuyez entre le pouce et l'index droit.

Point 4 Appuyez deux centimètres au-dessus de la malléole externe (l'os qui fait une petite bosse) de sa cheville gauche, sur la partie postérieure



de son péroné (os externe du tibia).

Point 5 Appuyez sur la face interne de son tibia droit, légèrement au-dessus de la malléole interne.



Un mode d'emploi tout en douceur

■ Pour pratiquer les pressions, prenez votre enfant dans vos bras ou placez-le sur sa table à langer habituelle afin qu'il soit parfaitement rassuré. La température ambiante et vos mains doivent être suffisamment chaudes pour qu'il ne frissonne pas.

En aucun cas, les manœuvres ne doivent provoquer les pleurs ! Il ne faut jamais le brusquer mais, au contraire, vous montrer très douce et patiente. Il est recommandé d'accompagner les gestes, toujours très délicats, en le rassurant de la voix. Il faut aussi savoir le contenir

afin d'exercer les pressions suffisamment rapidement, sans pour autant le bloquer complètement, un petit peu comme quand on change sa couche : les bébés ont horreur de l'immobilité ! Autant dire que cela demande un peu d'entraînement...

■ Enchaînez vite et successivement les pressions sur les cinq points du circuit en tenant l'index appuyé une seconde. Il suffit d'appuyer très légèrement car un bébé est très sensible à la douleur. On peut enchaîner plusieurs circuits et recommencer si nécessaire.