

Coping with Your Baby's Crying

All babies cry, but some babies cry more than others. Sometimes you can tell that your baby is crying because your baby is hungry or uncomfortable. At other times, you may not know why your baby is crying. Your baby is just trying to communicate. Crying peaks at 2 months and a baby can cry up to 2 hours a day.

When your baby starts crying, try to stop the crying. By responding to the crying quickly, you may prevent your baby from becoming too upset. Common causes of crying are wet or soiled diaper, hunger, gas or baby is too warm or too cold. Try these tips. To prevent gas, burp your baby during and after feedings. Check your baby's diaper often and change it when wet or soiled. Make sure the diaper is not too tight. Check your baby for sweating or coolness. Add or remove blankets and clothing as needed. If you are ever in doubt about your baby's crying or health, call your baby's doctor.

Calming Your Baby

There are many ways to soothe and calm your baby. Try these and find what works best for your baby.

- Offer a pacifier. Never put the pacifier on a string or cord around the baby's neck. Never use a bottle nipple for a pacifier.
- Wrap your baby snugly in a blanket.
- Rock your baby gently. Hold your baby close and sing or talk in a quiet, singsong way.
- Keep the room quiet and the lights low.
- Put your baby in a soft front carrier, close to your body. Walk or dance with your baby.
- Give your baby a warm relaxing bath.
- Lay your baby next to your skin and gently rub your baby.

Як подолати плач Вашої дитини

Всі діти плачуть, але деякі діти плачуть більше за інших. Іноді можна пояснити плач Вашої дитини тим, що зголодніла, або їй незручно. Але іноді Ви не знаєте, чим спричинений плач Вашої дитини. Ваша дитина просто намагається спілкуватися. Плач досягає свого піку у віці 2-х місяців, коли дитина може плакати до двох годин в день.

Коли Ваша дитина починає плакати, спробуйте зупинити плач. Якщо Ви швидко відреагуєте на плач, то зможете не допустити того, щоб дитина занадто розстроїлася. Найпоширенішими причинами плачу можуть бути мокрі або забруднені пелюшки, голод, гази або якщо дитині жарко або холодно. Скористуйтеся цими порадами. Для запобігання газів дочекайтеся відрижки Вашої дитини після їжі. Часто перевіряйте пелюшки Вашої дитини й міняйте їх, якщо вони мокрі або брудні. Перевірте, щоб пелюшки не були занадто тугими. Перевірте, чи не спітніла Ваша дитина й чи не холодно їй. При потребі накрийте дитину ковдрою або заберіть її, одягніть або роздягніть дитину. Якщо у Вас виникають сумніви щодо плачу Вашої дитини або стану її здоров'я, зателефонуйте своєму дитячому лікарю.

Як заспокоїти Вашу дитину

Є багато способів для того, щоб заспокоїти Вашу дитину. Спробуйте те, що перелічене нижче, і подивіться, що найкраще підходить для Вашої дитини.

- Дайте їй пустушку. Ніколи не вішайте пустушку на стрічку або мотузку навколо шиї дитини. Ніколи не використовуйте соску для пляшки замість пустушки.
- Зручно замотайте Вашу дитину в ковдру.
- Обережно заколишіть дитину. Притисніть її до себе, тихо заспівайте, або розкажіть їй що-небудь співаючим голосом.
- В кімнаті повинно бути тихо, а освітлення має бути помірним.
- Покладіть дитину в м'яку ручну люльку впритул до свого тіла. Пройдіться або потанцюйте із своєю дитиною.
- Викупайте дитину в теплій розслаблюючій ванні.
- Прикладіть дитину до своєї шкіри й м'яко її погладьте.

Coping Baby's Crying. Ukrainian.

- Play soothing music, run the vacuum cleaner, or let the water run a few minutes. Offer your baby a “noisy” toy. Shake or rattle it.
- Put your baby in a baby swing or take your baby for a ride in the stroller or car.

Sometimes nothing works. It is not your fault as long as you have tried to calm your baby and made sure your baby is clean, fed and not sick. Gently put your baby in his/her crib and leave the room. Check on your baby every 15 minutes. If you are concerned about your baby, call your baby’s doctor.

Never shake your baby.

The main reason that babies are shaken is because of crying. If you feel you are losing control, gently place your baby in a crib and try one of the following ideas.

- Let your anger out in a safe way. Scrub a floor, do dishes or laundry, shake a rug, or just sit down and have a good cry.
- Calm down. Sit or lie down, close your eyes, take some deep breaths, think of something pleasant for several minutes or count to 100 until you are calm.
- Do something for yourself. Listen to music, exercise, take a shower or bath.
- Stop and think about why you feel so angry. It is okay to feel frustrated, as long as you do not take it out on your baby.
- Call a friend, relative or neighbor to talk about your frustration or see if someone can take over for awhile.
- Contact the 24-hour Parent Connection Line at 614-224-2273, a service of Children’s Hospital, to talk to someone who can help you through this time. Remember—crying does not hurt a baby—shaking does.

- Поставте заспокійливу музику, увімкніть пилосос або відкрийте воду на кілька хвилин. Запропонуйте дитині брязкальце. Потрусіть або погримайте брязкальцем.
- Покладіть дитину в гойдалку або візьміть її на прогулянку в колясці або в автомобілі.

Іноді буває, що нічого не допомагає. Ви ні в чому не винні, якщо Ви спробували заспокоїти дитину й перевірили, що Ваша дитина чиста, нагодована і не хвора. Обережно покладіть дитину в ліжечко й вийдіть з кімнати. Перевіряйте дитину кожні 15 хвилин. Якщо у Вас є побоювання стосовно дитини, зателефонуйте своєму дитячому лікарю.

Ніколи не трясіть дитиною.

Переважно дітей трясуть через те, що вони плачуть. Якщо Ви відчуваєте, що втрачаєте контроль, обережно покладіть дитину в ліжечко й спробуйте використати одну з наступних ідей.

- Дайте Вашому роздратуванню минути безпечним чином. Помийте підлогу, вимийте посуд, виперіть, вибийте килимки або просто сядьте й поплачте.
- Заспокойтеся. Сядьте або ляжте, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів, подумайте про щось приємне протягом декількох хвилин або порахуйте до 100 доти, поки Ви не заспокоїтеся.
- Зробіть щось для себе. Послухайте музику, зробіть зарядку, прийміть душ або ванну.
- Зупиніться й подумайте, чому Ви так роздратовані. Нічого страшного в тому, що Ви розстроєні, якщо тільки це не переноситься на Вашу дитину.
- Зателефонуйте другові, родичеві або сусідові, щоб поговорити про своє роздратування або попросіть когось, щоб він підмінив Вас.
- Зв'яжіться із цілодобовою лінією підтримки батьків за телефоном 614-224-2273, службою в дитячій лікарні для того, щоб поговорити з ким-небудь, хто може Вам допомогти пережити цей момент. Пам'ятайте - плач не може зашкодити Вашій дитині, а струшування - може.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns about your baby's crying.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Поговоріть з лікарем Вашої дитини або з медсестрою, якщо у Вас виникають які-небудь питання або побоювання стосовно плачу Вашої дитини.

Coping Baby's Crying. Ukrainian.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.