

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.

Como lidar com o choro do bebê

Todos os bebês choram, mas alguns choram mais que outros. Às vezes, você sabe que o bebê está chorando porque está com fome ou sentindo algum desconforto. Outras vezes, pode não ser possível saber porque o bebê chora. Ele está apenas tentando se comunicar. O choro chega ao seu máximo aos dois meses, quando um bebê pode chorar até 2 horas por dia.

Quando o bebê começar a chorar, tente fazê-lo parar. Agindo rapidamente em relação ao choro, você poderá evitar que o bebê fique muito angustiado. As causas mais comuns do choro são: fralda molhada ou suja, fome, gases ou muito calor ou frio. Tente seguir estas dicas. Para evitar gases, faça o bebê arrotar durante e após as refeições. Verifique freqüentemente a fralda do bebê e troque-a quando estiver molhada ou suja. A fralda não deve estar apertada demais. Verifique se o bebê está suando ou com frio. Coloque ou tire cobertores e roupas conforme a necessidade. Se você continuar em dúvida em relação ao choro ou à saúde de seu bebê, consulte o pediatra.

Como acalmar seu bebê

Existem várias maneiras de confortar e acalmar seu bebê. Tente as dicas abaixo e descubra o que funciona melhor para seu bebê.

- Ofereça uma chupeta. Nunca coloque a chupeta em um fio ou cordão em torno do pescoço do bebê. Nunca use um bico de mamadeira como chupeta.
- Enrole o bebê bem apertadinho com uma manta.
- Embale-o suavemente. Segure o bebê bem pertinho de você e cante ou fale com ele bem baixinho com se estivesse cantarolando.

- 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.
- 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.

- Mantenha o quarto em silêncio e com pouca luz.
- Coloque o bebê em um bebê-carona (canguru) macio, próximo ao seu corpo. Ande ou dance com o bebê.
- Dê um banho morno e relaxante no seu bebê.
- Encoste o bebê na sua pele e passe a mão nele suavemente.
- Toque uma música suave, ligue o aspirador de pó ou deixe correr água alguns minutos. Ofereça ao bebê um brinquedo "barulhento". Chacoalhe o brinquedo.
- Coloque o bebê em um balanço ou leve-o para passear no carrinho dele ou de automóvel.

Às vezes, nada disso funciona. Não é culpa sua, pois você já tentou acalmá-lo e viu que ele está limpo, alimentado e não está doente. Coloque o bebê com cuidado no berço e saia do quarto. Dê uma olhada nele a cada 15 minutos. Se estiver preocupada com seu bebê, ligue para o pediatra.

Nunca sacuda o seu bebê.

O motivo principal de as pessoas sacudirem os bebês é o choro. Se perceber que está perdendo a paciência, **coloque o bebê cuidadosamente em um berço** e tente uma das seguintes dicas.

- Deixe sua raiva passar completamente. Limpe o chão, lave pratos ou roupas, bata um tapete ou sente-se e chore bastante.
- Acalme-se. Sente-se ou deite-se, feche os olhos, respire fundo várias vezes, pense alguns minutos em algo agradável ou conte até 100 até se acalmar.

- 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 a while.
- 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.

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

1/2007. Developed through a partnership of 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.

- Faça algo por você mesma. Ouça música, faça exercícios, tome um banho de chuveiro ou de banheira.
- Pare e pense por que você está tão nervosa. É normal se sentir frustrada desde que você não descarregue sua frustração no seu bebê.
- Chame uma amiga, parente ou vizinha para falar de sua frustração ou veja se alguém pode assumir o controle da situação por algum tempo.
- Ligue para a Parent Connection Line 614-224-2273, um serviço ininterrupto (24 horas) do Hospital Infantil, para conversar com alguém que possa ajudá-la no momento. Lembre-se: chorar não faz mal a um bebê, sacudi-lo, sim.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação com o choro de seu bebê, converse com o pediatra ou com a enfermeira.

1/2007. Developed through a partnership of 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.