

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.
- 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.

Cómo lidiar con el llanto de su bebé

Todos los bebés lloran, pero algunos lloran más que otros. Algunas veces usted puede saber que su bebé llora porque tiene hambre o está incómodo; pero en otras ocasiones, es posible que no sepa por qué lo hace. Su bebé simplemente está tratando de comunicarse. El llanto se presenta con mayor intensidad a los 2 meses y un bebé puede llorar hasta 2 horas al día.

Cuando su bebé comience a llorar, trate de detener el llanto. Al responder rápidamente al llanto, puede evitar que su bebé se moleste demasiado. Las causas comunes del llanto son un pañal mojado o sucio, hambre, gases o que el bebé sienta mucho calor o frío. Intente poner en práctica estos consejos. Haga eructar a su bebé durante y después del amamantamiento a fin de evitar los gases. Revise el pañal del bebé con frecuencia y cámbielo cuando se moje o ensucie. Asegúrese de que el pañal no esté muy apretado. Compruebe que su bebé no presente sudoración ni enfriamiento. Agregue o quite cobijas y ropa según sea necesario. Si en algún momento tiene dudas sobre el llanto o la salud de su bebé, llame al pediatra.

Calmar a su bebé

Existen varias formas de tranquilizar y calmar a su bebé. Inténtelas y descubra la que funciona de mejor forma con su bebé.

- Ofrezcale un chupete. Nunca coloque el chupete en un cordel o una cuerda alrededor del cuello del bebé. Nunca use el chupete del biberón como chupete regular.
- Envuelva al bebé en una cobija de manera cómoda y acogedora.
- Meza con suavidad al bebé. Sosténgalo cerca suyo y cante o hable de manera calmada y melodiosa.
- Mantenga la habitación en silencio y con las luces bajas.
- Coloque a su bebé en un portabebés suave, cerca de su cuerpo. Camine o baile con su bebé.
- Dé a su bebé un baño tibio y relajante.
- Coloque al bebé cerca de su piel y dele un masaje con suavidad.
- Coloque música tranquilizadora, encienda la aspiradora o deje correr el agua durante unos minutos. Ofrezcale a su bebé un juguete “ruidoso” y sacúdalo o hágalo sonar.

Coping Baby's Crying. Spanish.

- 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.

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.

- Coloque a su bebé en una mecedora o sáquelo a dar una vuelta en el cochecito o en automóvil.

A veces nada sirve. Esto no es su culpa, siempre que haya intentado calmar al bebé y se haya asegurado de que esté limpio, alimentado y de que no esté enfermo. Coloque suavemente a su bebé en su cuna y salga de la habitación. Vigile a su bebé cada 15 minutos. Llame al pediatra si está preocupado por su bebé.

Nunca sacuda a su bebé.

El principal motivo por el que se sacude a los bebés es por su llanto. Si siente que pierde el control, coloque con suavidad al bebé en una cuna e intente alguna de las siguientes ideas.

- Exprese su rabia de forma segura. Friegue el piso, lave los platos o la ropa, sacuda una alfombra o simplemente siéntese y llore.
- Tranquilícese. Siéntese o recuéstese, cierre sus ojos, respire profundo, piense en algo agradable durante varios minutos o cuente hasta 100 hasta que se calme.
- Haga algo por usted. Escuche música, realice ejercicios, tome una ducha o un baño.
- Deténgase y piense por qué se siente tan frustrada. No hay problema en sentir frustración, siempre y cuando no se desquite con su bebé.
- Llame a un amigo, pariente o vecino y hable sobre su frustración o vea si alguien puede encargarse un rato.
- Comuníquese con la Línea de Conexión para Padres durante las 24 horas al 614-224-2273, un servicio de Children's Hospital, para conversar con alguien que puede ayudarle en este momento. Recuerde: el llanto no lastima a un bebé, las sacudidas sí lo hacen.

Hable con el pediatra o la enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el llanto de su bebé.

Coping Baby's Crying. Spanish.

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.