

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.

Faire face aux pleurs de votre bébé

Tous les bébés pleurent, mais certains bébés pleurent plus que d'autres. Parfois, vous savez que votre enfant pleure parce qu'il a faim ou que quelque chose le gêne. À d'autres moments, vous pouvez ne pas savoir pourquoi votre bébé pleure. Votre bébé essaye simplement de communiquer. Les pics de pleurs surviennent à 2 mois et un bébé peut pleurer jusqu'à 2 heures par jour.

Lorsque votre bébé commence à pleurer, essayer d'arrêter ses pleurs. En répondant rapidement aux pleurs, vous pouvez empêcher votre bébé de devenir trop énervé. Les causes les plus fréquentes des pleurs sont une couche mouillée ou souillée, la faim, des gaz, ou le bébé a trop chaud ou trop froid. Suivez ces conseils. Pour prévenir les gaz, faites rotter votre enfant pendant et après les repas. Vérifiez souvent la couche de votre enfant et changez-la lorsqu'elle est mouillée ou souillée. Assurez-vous que la couche ne soit pas trop serrée. Vérifiez que votre bébé n'a pas froid ou qu'il est en sueurs. Ajoutez ou retirez des couvertures et des vêtements si nécessaires. Si vous doutez des causes des pleurs ou de la santé de votre bébé, appelez votre pédiatre.

Calmer votre bébé

Il existe plusieurs façons d'apaiser et de calmer votre bébé. Essayez celles-ci pour trouver ce qui marche le mieux avec votre bébé.

- Offrez-lui une tétine. Ne placez jamais la tétine au bout d'une corde autour du cou de votre bébé. N'utilisez jamais la tétine d'un biberon en guise de tétine.
- Enveloppez bien votre bébé dans une couverture.
- Bercez doucement votre bébé. Tenez votre bébé proche de vous et chantez ou parlez-lui doucement, d'une voix chantonnante.
- Placez-le dans une chambre calme avec une faible luminosité.
- Placez votre bébé dans un porte bébé ventral confortable, près de votre corps. Marchez ou dansez avec votre bébé.
- Faites prendre un bain chaud et relaxant à votre bébé.
- Posez votre bébé contre votre peau et caressez-le doucement.

Coping Baby's Crying. African French.

- 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.

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.

- Mettez de la musique relaxante, allumez l'aspirateur, ou laissez l'eau couler quelques minutes. Offrez à votre bébé un jouet « bruyant ». Secouez-le ou faites du bruit avec.
- Placez votre bébé dans un landau ou emmenez votre bébé faire une promenade en poussette ou en voiture.

Parfois, rien ne fonctionne. Ce n'est pas de votre faute tant que vous avez essayé de calmer votre bébé, que vous vous êtes assuré(e) qu'il est propre, qu'il a mangé et qu'il n'est pas malade. Placez délicatement votre bébé dans son lit et quittez la chambre. Venez le voir toutes les 15 minutes. Si votre bébé vous inquiète, appelez votre pédiatre.

Ne secouez jamais votre bébé

Les bébés sont principalement secoués à cause des pleurs. Si vous sentez que vous vous énervez, placez délicatement votre bébé dans un lit et essayez les choses suivantes.

- Déchargez votre colère sur autre chose en toute sécurité. Nettoyez le sol, faites la vaisselle ou lavez le linge, secouez un tapis, ou asseyez-vous simplement et pleurez une bonne fois.
- Calmez-vous. Asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux, prenez de profondes inspirations, pensez à quelque chose de plaisant pendant quelques minutes et comptez jusqu'à 100 pour vous calmer.
- Faites quelque chose pour vous. Écoutez de la musique, faites de l'exercice, prenez une douche ou un bain.
- Arrêtez-vous et pensez à ce qui vous met en colère. Il est normal d'avoir un sentiment de frustration, tant que vous ne vous en prenez pas à votre bébé.
- Appelez un(e) ami(e), un proche ou un voisin pour parler de votre frustration ou voir si quelqu'un peut vous relayer pendant quelque temps.
- Contactez la ligne de connexion Parents au 614-224-2273, un service de l'Children's Hospital, afin de parler à quelqu'un qui pourra vous aider à ce moment-là. Souvenez-vous—pleurer ne fait pas de mal à un bébé—le secouer lui fait du mal.

Parlez à votre pédiatre ou à l'infirmière de votre bébé si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les pleurs de votre bébé.

Coping Baby's Crying. African French.

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.