

# 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.
- Put your baby in a baby swing or take your baby for a ride in the stroller or car.

# 泣いている乳児の処置

すべての乳児は泣きますが、中には他の子よりもよく泣く乳児がいます。泣く理由が空腹や不快感だとわかるときもあるでしょう。しかし、泣いている理由がわからないこともあるのです。乳児はコミュニケーションをとろうとしているだけです。泣きが一番激しいのは2ヶ月で、1日に2時間程度泣くこともあります。

乳児が泣き始めたら、泣きやませるようにしましょう。すばやく反応すれば、乳児を動揺させずにすみます。泣いている一般的な理由は、おむつがぬれていたり汚れている、おなかがすいた、おなかにガスがたまっている、暑い、寒いなどです。これらを確認してください。ガスがたまるのを防ぐには、母乳やミルクの最中や終わった後にげっぷをさせてください。乳児のおむつをときどきチェックし、ぬれていたり汚れているときは替えてください。おむつはきつ過ぎないように注意します。乳児が汗をかいていないか、冷えていないかを確認します。必要に応じて、布団や服を足したり脱がせたりします。乳児の泣き方がおかしいと感じるときや健康に不安があるときは、乳児の医師にご連絡ください。

## 乳児をなだめるには

乳児をなだめたり、落ち着かせるにはいくつかの方法があります。以下の方法を実行してあなたの乳児に適した方法を見つけてください：

- おしゃぶりを与える。おしゃぶりにひもをつけて乳児の首から下げるのはやめましょう。哺乳瓶の乳首をおしゃぶり代わりに使用しないでください。
- 乳児を毛布でしっかりとくるむ。
- 乳児をやさしく揺らす。乳児を抱っこして、歌を歌ったり、静かにお話をします。
- 部屋を静かにして、照明をおとす。
- やわらかい素材の前抱き抱っこひもで体が密着するように乳児を抱っこする。乳児を抱きながら歩いたり、ダンスをする。
- あたたかいお風呂でリラックスさせる。
- 添い寝をし、乳児をやさしくなでる。
- 心地よい音楽をかける、掃除機をかける、数分間水を流し続ける。音の出るおもちゃを与える。おもちゃを振ったり、音を出してみましよう。
- 乳児を揺らすか、ベビーカーや車に乗せる。

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.**

どの方法もきかないこともあります。乳児をなだめようと努力し、健康と清潔を保ち、食事を与えている限り、泣きやまないのは貴方の責任ではありません。乳児をそっとベビーベッドに寝かせて、部屋を出しましょう。15分おきに乳児の様子を見に行きます。乳児がおかしいと感じるときは、乳児の担当医師にご連絡ください。

## 乳児を揺さぶらないでください

乳児が揺さぶってしまう多くの理由は、乳児が泣いているためです。自制がきかないと感じたら、そっと乳児をベビーベッドに寝かせて、以下のいずれかのアイデアを試してください：

- 安全な方法でいらだちをはき出す。床を磨いたり、皿洗いや洗濯をしたり、じゅうたんをはいたりします。また、ただ座って思いきり泣くのもよいでしょう。
- 落ち着く。座るか、横になって目を閉じ、深呼吸してなにか楽しいことをしばらく考えてみたり、落ち着くまで100までの数を数えてみましょう。
- 自分のために何かをする。音楽を聴く、運動をする、シャワーを浴びたり、お風呂に入りましょう。
- なぜ自分がいらいらしているのか考えることをやめる。乳児にぶつけるのではない限り、いらだちを感じることは問題ありません。
- 友人や親戚、近所の人に電話をして、おしゃべりでいらいらを発散させるか、しばらく時間がとれるようなら誰かに来てもらう。
- 24時間の育児ホットライン (614-224-2273) または子ども病院のサービスに連絡して、助けになれる人に話を聞いてもらう。忘れないでください。泣いていることは乳児に害をおよぼしませんが、揺さぶることは害になるのです。

乳児の泣きについての質問や不明な事項については、乳児の医師または看護師にご相談ください。

Coping Baby's Crying. Japanese.

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](http://www.healthinfotranslations.com).