

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.

Đương Đầu với Con Khóc

Tất cả các em bé đều khóc, nhưng một số em bé khóc nhiều hơn các em bé khác. Đôi khi quý vị biết là em bé mình khóc vì đói hoặc không thoải mái. Khi khác, có thể mình sẽ không biết được tại sao em bé lại khóc. Em bé khóc để cho người khác biết. Em bé khóc nhiều nhất lúc 2 tháng và có thể khóc đến 2 tiếng mỗi ngày.

Khi em bé bắt đầu khóc, ráng dỗ em hết khóc. Khi đáp ứng nhanh khi em bé khóc, quý vị tránh cho em bé trở nên quá khó chịu. Lý do thường làm em khóc là do tã ướt hoặc bẩn, đói, đầy hơi hoặc em bé quá nóng hoặc lạnh. Thử những chỉ dẫn này. Để ngăn ngừa bị đầy hơi, cho em bé ợ trong khi và sau khi ăn. Thường xuyên kiểm tra tã và thay khi nào ướt hoặc bẩn. Nên nhớ không cột tã quá chặt. Xem chừng em bé có ra mồ hôi hoặc bị lạnh. Đắp thêm hoặc tháo mền và quần áo khi cần. Nếu không chắc về việc em bé khóc hoặc sức khỏe của em, gọi bác sĩ của em bé.

Dỗ em bé

Có nhiều cách để dỗ và làm dịu em bé. Thử những điều này và xem điều nào hữu hiệu nhất cho em bé.

- Đưa một nắm vú giả. Không bao giờ buộc núm vú giả trên dây hoặc cột dây nhỏ xung quanh cổ em bé. Không bao giờ dùng núm vú bình cho bú để thay thế núm vú giả.
- Dùng mền cuộn vừa chặt em bé.
- Lắc em bé nhẹ nhàng. Ôm chặt em bé và hát hoặc nói chuyện nhỏ nhẹ.

- 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.

- Giữ phòng yên lặng và để đèn mờ tối.
- Bỏ em bé vào túi ẵm phía trước, sát vào người. Đi bộ hoặc nhảy với em bé mình.
- Cho em bé tắm bồn nước ấm thoải mái.
- Đặt bé nằm sát cạnh mình và xoa em nhẹ nhàng.
- Chơi nhạc nhẹ nhàng, chạy máy hút bụi, hoặc để nước chảy vài phút. Đưa em bé đồ chơi “làm ồn”. Lắc hoặc làm kêu lạch cạch.
- Đặt em bé vào đu cho em bé hoặc đưa em bé đi chơi trong xe đẩy trẻ em hoặc xe hơi.

Đôi khi không một thứ gì dễ có hiệu lực. Đây không phải là lỗi mình miễn là quý vị đã cố dỗ em và chắc là em đã sạch, no và không bị bệnh. Đặt nhẹ em bé vào nôi và rời phòng. Xem chừng em mỗi 15 phút. Nếu lo về em, hãy gọi bác sĩ.

Không bao giờ lắc em bé.

Lý do chính em bé bị lắc là vì em khóc. Nếu thấy là quý vị không kiềm chế được, đặt nhẹ em bé vào nôi và thử một trong những ý kiến sau đây.

- Làm một điều gì để bớt giận một cách an toàn. Chùi sàn, rửa chén hoặc giặt đồ, giũ thảm, hoặc ngồi xuống và khóc cho bớt giận.
- Hãy bớt giận. Ngồi hay nằm xuống, nhắm mắt lại, hít thở đầy lồng ngực, hãy nghĩ tới điều gì thoải mái vài phút hoặc đếm tới 100 cho đến khi dịu đi.

- 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.

- Làm điều gì cho chính mình. Nghe nhạc, tập thể dục, tắm vòi sen hoặc tắm bồn.
- Ngưng lại và suy nghĩ tại sao mình lại giận. Cảm thấy bực mình thì không sao, miễn là đừng hại em bé.
- Gọi cho bạn, họ hàng hoặc hàng xóm để nói về điều bực mình của mình hoặc xem có ai trông giùm cho một lúc.
- Gọi Đường Dây Nối Kết Phụ Huynh 24 tiếng tại số 614-224-2273, một dịch vụ của Bệnh Viện Trẻ Em (Children's Hospital), nói chuyện với người có thể giúp được quý vị cho qua lúc này. Nên nhớ—khóc không có hại cho em bé—lắc mới hại em bé.

Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào.

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.