

# 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.

# 우는 아기 다루기

모든 아기들은 당연히 울지만 심하게 우는 아기들이 있습니다. 배고프거나 불편해서 아기가 울 때는 그 원인을 쉽게 알 수 있습니다. 하지만 때로 우는 원인을 알 수 없을 때가 있습니다. 아기는 엄마하고 대화하고 싶어서 울 때가 있습니다. 아기가 2 개월쯤에 가장 많이 울고, 길게는 하루에 2 시간까지도 울니다.

아기가 울기 시작하면 달래서 그치도록 하십시오. 울 때 금방 달래주면 아기가 너무 울어 흥분되는 것을 예방할 수 있습니다. 아기가 우는 흔한 원인은 대소변으로 기저귀가 축축하거나, 배고프거나, 배에 가스가 찼거나 또는 너무 덥거나 춥기 때문입니다. 이렇게 해보십시오. 배에 가스 차는 것을 막으려면 우유 먹이는 중에 그리고 먹인 후에 트림을 시키십시오. 기저귀를 자주 검사하여 젖었으면 갈아주세요. 기저귀를 너무 꼭 채우지 마세요. 아기가 더운 것인지 또는 추운 것인지 검사하세요. 필요하면 담요나 옷을 덮고 입혀주거나 베껴주세요. 아기가 우는 것이 좀 이상하거나 어디가 아픈 것 같으면 의사에게 연락하십시오.

## 우는 아기 달래기

아기를 달래는 방법은 여러 가지 있습니다. 다음과 같은 방법을 시도해보고 어떤 방법이 아기에게 가장 좋은지 판단하세요.

- 젖꼭지를 물려주세요. 젖꼭지를 절대로 끈이나 줄에 묶어서 목에 걸지 마세요. 절대로 우유병 꼭지를 젖꼭지 대신으로 주지 마세요.
- 아기를 포대기에 넉넉히 싸주십시오.
- 아기를 가만히 흔들어 주세요. 아기를 꼭 안고 노래를 불러주거나 조용하게 그리고 노래 부르듯이 얘기하세요.
- 방에 소음을 줄이고 전등을 약간 어둡게 해주세요.
- 아기를 천으로 만든 앞으로 차는 캐리어에 넣어 엄마 몸에 닿게 하세요. 아기와 함께 걸거나 춤을 추세요.
- 아기를 따뜻한 물에 긴장이 풀리도록 목욕을 시키세요.
- 아기를 엄마의 피부와 닿게 눕히고 가만히 문질러 주세요.

- 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.**

- 잔잔한 음악을 틀어주거나 진공 소제기를 돌리거나, 물을 몇 분간 틀어 주세요. “소리나는 장난감을 주세요.” 흔들어 소리를 내주세요.
- 아기를 아기 그네에 태우거나 보행기나 차에 태우세요.

이 것 저 것 해줘도 소용없을 때도 있습니다. 기저귀가 깨끗하고, 배고프지 않고, 또는 아프지 않다면 그럴 때는 엄마의 잘못이 아닙니다. 아기를 아기 침대에 눕히고 방을 나오세요. 15 분마다 확인을 해보세요. 아무래도 걱정이 되면 의사에게 연락하세요.

## **절대로 아기를 흔들지 마세요.**

엄마들이 아기를 흔드는 가장 큰 원인은 아기가 울기 때문입니다. 엄마 자신이 자제력을 잃고 있다고 느끼면, 아기를 가만히 침대에 놓고 다음과 같은 방법으로 자신을 진정시켜 보십시오.

- 안전한 방법으로 자신의 성질을 가라 앉히세요. 바닥을 훑치거나, 접시를 닦거나, 빨래를 하거나, 러그의 먼지를 털거나 아니면 앉아서 한 바탕 물어보는 것도 좋은 방법입니다.
- 진정하세요. 앉거나 누워서 눈을 감고 숨을 천천히 깊게 쉬면서 즐거운 일들을 몇 분 동안 상상하거나 진정될 때까지 100 까지 세어 보세요.
- 자신을 위해서 뭔가 하세요. 음악을 듣거나, 운동을 하거나, 샤워나 목욕을 하세요.
- 잠시 멈추고 자신이 왜 화가 났는가를 생각해 보세요. 화풀이를 아기한테 하지 않는 이상 좌절감을 느끼는 것을 괜찮습니다.
- 친구나 친척 또는 이웃에게 전화하여 좌절된 기분을 좀 풀거나 잠시 아기를 대신 봐줄 사람을 찾아보세요.
- 24시간 운영되는 어린이 병원의 Parent Connection Line (614-224-2273)에 전화를 걸어서 누구에게 도움을 청하십시오. 기억하세요. 아기가 운다고 아기가 다치지 않는 않지만, 신경질 난다고 아기를 잡아 흔들면 다칩니다.

**아기 우는 것과 관련하여 궁금한 점이나 신경 쓰이는 문제가 있으시면 의사나 간호사에게 물어보십시오.**

Coping Baby's Crying. Korean.

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).