

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.

التعايش مع صراخ طفلك

جميع الأطفال يبكون ولكن يبكي بعض الأطفال أكثر من البعض الآخر. وفي بعض الأحيان قد يخبرك الآخرون بأن السبب في بكاء طفلك هو الجوع أو فقدان الراحة. وفي أحيان أخرى، قد لا تعرفين السبب في بكاء طفلك. كل ما هنالك هو أن طفلك يحاول الاتصال بما حوله من الأشياء. يزداد بكاء الطفل إلى أن يصل إلى ذروته في الشهر الثاني ويمكن للطفل البكاء عندئذ لمدة ساعتين يومياً.

عندما يبدأ طفلك في البكاء، حاولي أن توقفيه. إن الاستجابة السريعة لبكاء طفلك يمكن أن تحرره من القلق الشديد. الأسباب الشائعة لبكاء الأطفال هي تبلل حفاضة الطفل أو اتساخها أو جوع الطفل أو امتلاء معدة الطفل بالغازات أو شدة سخونة الطفل أو برودته. جربي هذه النصائح. لمنع امتلاء معدة الطفل بالغازات، احرصي على تجشؤ الطفل أثناء الرضاعة أو بعدها. افحصي حفاضة طفلك بشكل مستمر وقومي بتغييرها عند ابتلالها أو اتساخها. تأكدي من أن الحفاضة غير مشدودة على طفلك. افحصي طفلك لمعرفة ما إذا كان متعرقاً أو دافئاً. أضيفي البطاطين والملابس أو انزعها من على الطفل حسب الحاجة. إذا كان الشك لا يزال يساورك بشأن بكاء طفلك أو صحته، اتصلي بطبيب الأطفال.

تهدئة طفلك

يوجد العديد من الطرق لتهدئة وتخفيف بكاء طفلك. جربي هذه الطرق واكتشفي أيها أصلح مع طفلك.

- تقديم المصاصة للطفل. لا تثبتي المصاصة في شريط أو حبل حول عنق الطفل. لا تستخدمى أبداً حلمة زجاجة الإرضاع بدلاً من المصاصة.
- لفي طفلك في بطانية ليشعر بالدفاء والراحة.
- هزي طفلك برفق. احلمي طفلك وضميه إلى صدرك وغني أو تحدثي إليه بلطف.

- 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.

- حافظي على هدوء الغرفة وانخفاض الإضاءة.
- ضعي طفلك في حامل أمامي ناعم الملمس بالقرب من جسمك. تمشي مع طفلك أو ارقصي به.
- أعطي لطفلك حمامًا دافئًا للاسترخاء.
- قربي طفلك من بشرتك وحركي يديك برفق على جسم طفلك.
- قومي بتشغيل موسيقى هادئة أو شغلي المكنسة الكهربائية أو افثحي صنوبر المياه لدقائق قليلة. قدمي لطفلك لعبة يصدر عنها بعض الضجيج. هزيها أو خشخشيها.
- ضعي طفلك في أرجوحة الأطفال أو اخرجي معه في نزهة بعد وضعه في عربة الأطفال أو السيارة.

أحيانًا لا تفيد أي من هذه الطرق. فلا يعد ذلك تقصيرًا منك طالما حاولتي تهدئة طفلك وتأكدي من نظافته وتغذيته وخلوه من المرض. ضعي طفلك برفق في سريره واتركي الغرفة. افحصي طفلك كل 15 دقيقة. إذا كنت قلقة بشأن طفلك، اتصلي بطبيب الأطفال.

لا تهزي طفلك.

- السبب الرئيسي في هز الطفل هو البكاء. عند الشعور بفقدان السيطرة على أعصابك، ضعي طفلك في سريره وجربي فكرة من الأفكار التالية:
- نقي عن غضبك بطريقة آمنة. نظفي أرضية المنزل أو اغسلي الأطباق أو الملابس أو انفضي السجادة أو اجلسي فقط وابكي برفق.
- اهدئي. اجلسي أو ابسطي جسمك على الأرض وأغلقي عينيك وتنفسي بعمق وفكري في شيء مبهج لمدة دقائق أو عدي الأرقام إلى 100 حتى تهدئي.

- 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.

- مارسي نشاطا تحبببه. استمعي إلى الموسيقى أو مارسي التمرينات أو خذي دوشاً أو حماماً.
- توقفي وفكري في السبب وراء شعورك بالغضب. من الطبيعي أن تشعرى بالإحباط طالما أنك لم تنفسي عن غضبك في شخص طفلك.
- اتصلي بصديق أو قريب أو جارٍ للتحدث معه عن شعورك بالإحباط أو ابحثي عن شخص يمكنك التحدث إليه لفترة من الوقت.
- اتصلي بخط الاتصال المخصص لـ Parent Connection Line على مدار 24 ساعة على الرقم 614-224-2273، خدمة Children's Hospital، للتحدث إلى أحد الأشخاص الذي يمكنه مساعدتك على تخطي هذه الظروف. تذكري— البكاء لا يؤذي الطفل— هز الطفل هو الذي يؤذيه.

تحدثي إلى طبيب الأطفال أو الممرضة إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن بكاء طفلك.

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.