

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.

Kako se ponašati kada beba plače

Sve bebe plaču, samo što neke bebe plaču više od drugih. Ponekad možete pronaći razlog bebinog plača u tome što je gladna ili joj je neudobno. Međutim, ponekad ne možete znati zašto vaša beba plače. Sve što vaša beba na taj način pokušava da uradi je da s vama komunicira. Vrhunac plača nastupa sa 2 mjeseca života i tada beba može plakati i do 2 sata dnevno.

Kada vaša beba počne plakati, pokušajte zaustaviti plač. Ako brzo odgovorite na plač, možete spriječiti da se beba previše uznemiri. Najčešći razlozi plača su mokre ili uprljane pelene, glad, gasovi ili je bebi pretoplo ili prehladno. Pokušajte slijediti ove savjete. Da bi se spriječilo stvaranje gasova, podignite bebu da podigne za vrijeme i nakon obroka. Često provjeravajte da li je bebina pelena suha i promijenite je kada je vlažna ili prljava. Pelena ne smije stezati bebu. Provjerite da li se beba znoji, ili da nije hladna. Po potrebi dodajte ili skinite dekice i odjeću. Ako se ikada desi da niste sigurni zašto vaša beba plače ili da li je dobro, nazovite bebinog ljekara.

Smirivanje bebe

Postoji mnogo načina na koje možete utješiti i smiriti bebu. Pokušajte ove i vidite šta najviše odgovara vašoj bebi.

- Dajte joj cuclu varalicu. Nikada ne kačajte cuclu varalicu na vrpce ili lančić oko bebinog vrata. Nikada ne koristite cuclu za flašicu umjesto cucle varalice.
- Bebu čvrsto umotajte u dekiću.
- Nježno ljuljajte svoju bebu. Bebu držite blizu sebe i pjevajte joj ili pričajte tiho, pjevušeći.

- 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.

- U sobi održavajte mir, a svjetla prigušite.
- Stavite bebu u mekanu nosiljku na prednjoj strani tijela, blizu vašeg tijela. Šetajte ili plešite sa svojom bebom.
- Okupajte svoju bebu u toploj kupki koja će je opustiti.
- Položite bebu blizu sebe i nježno je češkajte.
- Pustite joj laganu muziku, uključite usisivač ili ostavite česmu da curi nekoliko minuta. Dajte bebi igračku koja pravi “buku”. Protresite igračku i zveckajte je.
- Stavite bebu u kolijevku za ljuljanje ili je izvedite u vožnju kolicima ili autom.

Ponekad ništa ne pomaže. Greška nije u vama sve dok pokušavate bebu smiriti i pobrinuti se da bude čista, sita i zdrava. Nježno spustite bebu u krevetić i izađite iz sobe. Svakih 15 minuta provjerite kako je beba. Nazovite bebinog ljekara ukoliko ste zabrinute za svoju bebu.

Nikada ne tresite bebu.

Glavni razlog zbog kojeg odrasli protresu bebu je bebin plač. Ako osjetite da gubite kontrolu, nježno spustite bebu u krevetić i pokušajte primijeniti jednu od slijedećih ideja.

- Pustite da vas ljutnja prođe na način koji je bezbjedan za bebu. Obrišite pod, operite suđe ili veš, istresite tepih, ili jednostavno sjedite i dobro se isplačite.
- Smirite se. Sjedite ili ležite, zatvorite oči, duboko udahnite i nekoliko minuta mislite na nešto lijepo ili brojite do 100, sve dok se ne smirite.

- 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.

2/2008. 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.org.

- Uradite nešto za sebe: slušajte muziku, odvežbajte, istuširajte se ili okupajte.
- Zaustavite se i razmislite o tome što vas je naljutilo. Sasvim je uredu priznati ličnu frustraciju sve dok svoj bijes ne počnete iskaljavati na dijete.
- Nazovite prijateljicu ili prijatelja, rođaka ili komšiju i sa njima porazgovarajte o razlogu svoje frustracije ili ih zamolite da vas malo zamijene ako mogu.
- Nazovite 24-satnu službu za pomoć roditeljima (Parent Connection Line) na broj telefona 614-224-2273, službu pri dječijoj bolnici, i porazgovarajte s nekim ko vam može pomoći u takvom raspoloženju. Zapamtite—plač neće nauditi bebi—tresenje hoće.

Ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili osjećate zabrinutost zbog bebinog plača, o tome se posavjetujte sa bebinim ljekarom ili medicinskom sestrom.

2/2008. 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.org.

Coping with Your Baby's Crying. Bosnian.