

# 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 he or she is hungry or uncomfortable. At other times, you may not know why your baby is crying. Babies use crying to communicate their needs. Crying peaks at 2 months and a baby can cry up to 3 hours a day.

When your baby starts crying, try to stop the crying. By responding to the crying quickly, you may keep him or her from getting too upset. You will not “spoil” your baby by doing this. Common causes of crying are wet or soiled diaper, hunger, gas, feeling too warm or too cold, or illness. Try these tips:

- Check diapers often and change when they are wet or soiled. Your baby should have at least 6 wet diapers a day.
- Check clothing or diaper for fit. Make sure the diaper is not too tight or clothing is not irritating the skin.
- Check for hunger. Your baby needs to eat every 3 to 4 hours and may want more food.
- Burp your baby during and after feedings to prevent gas.
- Check your baby's mouth and throat for white spots. This is a sign of infection. Call your baby's doctor.
- Check for sweating or coolness. Add or remove blankets and clothing as needed.

If you have concerns about your baby's crying or health, **call your baby's doctor**.

# Kako se ponašati kada beba plače

Sve bebe plaču, samo što neke bebe plaču više od drugih. Ponekad možete naći razlog bebinog plača u tome što je gladna ili joj je neudobno. Međutim, ponekad ne možete znati zašto vaša beba plače. Bebe se služe plačem kao sredstvom komuniciranja. Vrhunac plača nastupa sa 2 mjeseca života i tada beba može plakati i do 3 sata dnevno.

Kada vaša beba počne plakati, pokušajte zaustaviti plač. Ako brzo odgovorite na plač, možete spriječiti da se beba previše uznemiri. Ovim nećete „razmaziti“ svoju bebu. Najčešći razlozi plača su mokre ili uprljane pelene, glad, gasovi ili je bebi pretoplo ili prehladno, ili je beba bolesna. Pokušajte slijediti ove savjete:

- često provjeravajte da li je bebina pelena suha i promijenite je kada je vlažna ili prljava. Pelena Vaše bebe treba biti mokra ili prljava najmanje 6 puta dnevno.
- provjerite da li je bebi dobro stavljena pelena i da li joj odgovara odjeća. Pelena je ne smije stezati, a odjeća joj ne smije iritirati kožu.
- provjerite da beba nije gladna. Vaša beba treba jesti svaka 3 do 4 sata, a po potrebi i češće.
- da bi se spriječilo stvaranje gasova, podignite bebu da podigne za vrijeme i nakon obroka.
- pogledajte da li su se pojavile bijele fleke po bebinim ustima ili na grlu. Ovo je znak upale. Nazovite bebinog doktora.
- 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.**

## **Calming Your Baby**

There are many ways to soothe and calm your baby. Try these and find what works best.

- Give a pacifier. Never put the pacifier on a string or cord around your 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 on your chest, skin to skin.
- Give your baby an infant massage by gently rubbing your baby.
- Play soothing music, run the vacuum cleaner, or let the water run a few minutes. Give 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 or 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.

## 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 kačite cuclu varalicu na vrpcu ili lančić oko bebinog vrata. Nikada ne koristite cuclu za flašicu umjesto cucle varalice.
- Bebu udobnoumotajte u dekiću.
- Nježno ljuljajte svoju bebu. Bebu držite blizu sebe i pjevajte joj ili pričajte tiho, pjevušeći.
- U sobi održavajte mir, a svjetla prigušite.
- Stavite bebu u mekanu nosiljku na prednjoj strani tijela, blizu vašeg. Šetajte ili plešite sa svojom bebom.
- Okupajte svoju bebu u toploj kupki koja će je opustiti.
- Položite bebu na svoje grudi, tako da Vam se tijela dodiruju.
- Dajte svojoj bebi masažu za novorođenčad tako što ćete je lagano masirati.
- 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. Ako ste zabrinuti za svoju bebu, nazovite bebinog ljekara.

## **Never shake your baby.**

Shaking can cause damage to your baby's brain or even death. Crying is the main reason that babies are shaken. If you feel you are losing control, gently place your baby in a crib and try one of these 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 or 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 feelings or see if someone can take over for a while.

## **Nikada ne tresite bebu.**

Tresenje može dovesti do oštećenja bebinog mozga pa čak i do smrti. 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 ovih ideja:

- pustite da vas ljutnja prođe na način koji je bezbjedan. 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.
- 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 Vašoj bebi.
- nazovite prijateljicu ili prijatelja, rođaka ili komšiju i sa njima porazgovarajte o razlogu za svoja osjećanja ili ih zamolite da vas malo zamijene ako mogu.

- If you need help, call:
  - ▶ In Central Ohio, the 24-hour Parent Connection Line at (614) 722-5437, a service of Nationwide Children’s Hospital, Columbus, Ohio
  - ▶ Child Help USA® National Child Abuse Hotline at 1-800-422-4453, 24 hours a day
  - ▶ Child Abuse National Hotline at 1-800-252-2873

**Remember – crying does not hurt a baby – shaking does.**

### **When to Call Your Baby’s Doctor**

Most of the time crying will stop when your baby’s “comfort needs” are met. But you should call your baby’s doctor if any of these things occur:

- Your baby is vomiting or has diarrhea.
- Your baby is having less than 6 wet diapers a day.
- Your baby has a fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C when taken under the arm.
- Your baby cries constantly for more than 3 hours.
- The cry changes from a fussy to a painful cry.
- The constant crying continues after 3 months of age.
- You cannot soothe your baby no matter what you try.
- You are afraid you might hurt your baby. Never shake your baby.

**Talk to your baby’s doctor or nurse if you have any questions or concerns about your baby’s crying.**

- Ako Vam je potrebna pomoć, nazovite:
  - ▶ 24-satnu službu za pomoć roditeljima (Parent Connection Line) na broj telefona 614-722-5437, službu pri dječijoj bolnici Nationwide Children's Hospital u Kolumbusu, država Ohajo
  - ▶ nazovite vruću liniju za pomoć ugroženoj djeci u cijeloj državi, Child Help USA®: 1-800-422-4453, koja radi 24 sata dnevno
  - ▶ vruću liniju za ugroženu djecu u cijeloj državi, Child Abuse National Hotline: 1-800-252-2873

**Zapamtite—plač neće nauditi bebi—tresenje hoće.**

### **Kada trebate nazvati bebinog doktora**

Najčešće plač prestane kada se zadovolje „bebine potrebe“. Međutim, trebate nazvati bebinog doktora ako primijetite i jedan od slijedećih slučajeva:

- Vaša beba povraća ili ima proliv.
- Vaša beba ne umokri ili ne isprlja 6 pelena dnevno.
- kada joj izmjerite temperaturu ispod pazuha, Vaša beba ima višu temperaturu od 100,4 stepena F ili 38 stepeni C.
- Vaša beba neprestano plače duže od 3 sata.
- plač bebe se promijenio od razdražljivog do plača boli.
- neprestan plač traje i nakon što je beba napunila 3 mjeseca.
- bez obzira šta da pokušate, beba i dalje plače.
- plašite se da ćete povrijediti bebu. Nikada ne tresite bebu.

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

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Coping with Your Baby's Crying. Bosnian.