

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.**

Faire face aux pleurs de votre bébé

Tous les bébés pleurent, mais certains bébés pleurent plus que d'autres. Parfois, vous savez que votre bébé pleure parce qu'il a faim ou que quelque chose le gêne. À d'autres moments, vous pouvez ne pas savoir pourquoi votre bébé pleure. Les bébés pleurent pour communiquer leurs besoins. Les pics de pleurs surviennent à 2 mois et un bébé peut pleurer jusqu'à 3 heures par jour.

Lorsque votre bébé commence à pleurer, essayer d'arrêter ses pleurs. En répondant rapidement aux pleurs, vous pouvez empêcher votre bébé de devenir trop énervé. Vous ne « gâterez » pas votre bébé en faisant cela. Les causes les plus fréquentes des pleurs sont une couche mouillée ou souillée, la faim, des gaz, ou le bébé a trop chaud ou trop froid ou est malade. Suivez ces conseils :

- Vérifiez souvent la couche de votre bébé et changez-la lorsqu'elle est mouillée ou souillée. Votre bébé doit mouiller au moins 6 couches par jour.
- Vérifiez si les vêtements ou les couches sont bien adapté(e)s. Assurez-vous que la couche ne soit pas trop serrée ou que les vêtements ne lui irritent pas la peau.
- Vérifiez si votre bébé a faim. Il doit manger toutes les 3 à 4 heures et peut vouloir davantage de nourriture.
- Pour prévenir les gaz, faites rotter votre enfant pendant et après les repas.
- Vérifiez si la bouche et la gorge de votre bébé comportent des taches blanches, qui sont des signes d'infection. Appelez le pédiatre de votre bébé.
- Vérifiez que votre bébé n'a pas froid ou qu'il est en sueurs. Ajoutez ou retirez des couvertures et des vêtements si nécessaire.

Si vous avez des inquiétudes sur les causes des pleurs ou la santé de votre bébé, **appelez votre pédiatre.**

Coping with Your Baby's Crying. French.

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.

Calmer votre bébé

Il existe plusieurs façons d'apaiser et de calmer votre bébé. Essayez celles-ci pour trouver ce qui marche le mieux.

- Donnez-lui une tétine. Ne placez jamais la tétine au bout d'une corde autour du cou de votre bébé. N'utilisez jamais la tétine d'un biberon en guise de tétine.
- Enveloppez bien votre bébé dans une couverture.
- Bercez doucement votre bébé. Tenez votre bébé proche de vous et chantez ou parlez-lui doucement, d'une voix chantonnante.
- Placez-le dans une chambre calme avec une faible luminosité.
- Placez votre bébé dans un porte bébé ventral confortable, près de votre corps. Marchez ou dansez avec votre bébé.
- Faites prendre un bain chaud et relaxant à votre bébé.
- Prenez votre bébé contre votre poitrine, votre peau contre la sienne.
- Faites un massage de nourrisson à votre bébé en le frottant délicatement.
- Mettez de la musique relaxante, allumez l'aspirateur, ou laissez l'eau couler quelques minutes. Donnez à votre bébé un jouet « bruyant ». Secouez-le ou faites du bruit avec.
- Placez votre bébé dans un landau ou emmenez votre bébé faire une promenade en poussette ou en voiture.

Parfois, rien ne fonctionne. Ce n'est pas de votre faute tant que vous avez essayé de calmer votre bébé, que vous vous êtes assuré(e) qu'il est propre, qu'il a mangé et qu'il n'est pas malade. Placez délicatement votre bébé dans son lit et quittez la chambre. Venez le voir toutes les 15 minutes. Si votre bébé vous inquiète, appelez votre pédiatre.

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.
- 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.

.

Ne secouez jamais votre bébé

Secouer un bébé peut provoquer des lésions cérébrales voire la mort. Les bébés sont principalement secoués à cause des pleurs. Si vous sentez que vous vous énervez, placez délicatement votre bébé dans un lit et essayez l'une des choses suivantes :

- Déchargez votre colère sur autre chose en toute sécurité. Nettoyez le sol, faites la vaisselle ou lavez le linge, secouez un tapis, ou asseyez-vous simplement et pleurez une bonne fois.
- Calmez-vous. Asseyez-vous ou allongez-vous, fermez les yeux, prenez de profondes inspirations, pensez à quelque chose de plaisant pendant quelques minutes et comptez jusqu'à 100 pour vous calmer.
- Faites quelque chose pour vous. Écoutez de la musique, faites de l'exercice ou prenez une douche ou un bain.
- Arrêtez-vous et pensez à ce qui vous met en colère. Il est normal d'avoir un sentiment de frustration, tant que vous ne vous en prenez pas à votre bébé.
- Appelez un(e) ami(e), un proche ou un voisin pour parler de ce que vous ressentez ou voir si quelqu'un peut vous relayer pendant quelque temps.
- Si vous avez besoin d'aide, contactez :
 - ▶ Pour la région du centre de l'Ohio, la ligne de connexion Parents 24/24 au (614) 722-5437, un service du Nationwide Children's Hospital, Columbus, Ohio
 - ▶ Ligne d'aide aux enfants (Child Help USA[®] – Ligne nationale de maltraitance des enfants au 1-800-422-4453, 24 heures sur 24.
 - ▶ Ligne nationale de maltraitance des enfants au 1-800-252-2873

Souvenez-vous—pleurer ne fait pas de mal à un bébé, le secouer lui fait du mal.

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

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.

Quand appeler votre pédiatre

Les pleurs de votre bébé s'arrêteront la plupart du temps une fois ses « besoins de confort » satisfaits. Vous devez cependant contacter votre pédiatre dans les cas suivants :

- Votre bébé vomit ou a la diarrhée.
- Votre bébé mouille moins de 6 couches par jour.
- Votre bébé présente une fièvre excédant 38 degrés C (100,4 degrés F), prise sous le bras.
- Votre bébé pleure sans arrêt pendant plus de 3 heures.
- Les pleurs ne sont plus des pleurs de réclamation mais des pleurs de douleur.
- Les pleurs incessants se poursuivent au-delà de l'âge de 3 mois.
- Vous ne parvenez pas à apaiser votre bébé, quoi que vous fassiez.
- Vous avez peur de faire du mal à votre bébé. Ne secouez jamais votre bébé.

Parlez à votre pédiatre ou à l'infirmière de votre bébé si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les pleurs de votre bébé

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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. French.