

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**.

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.

泣いている乳児への対応

すべての乳児は泣きますが、中には他の子よりもよく泣く乳児がいます。泣く理由が空腹や不快感だとわかるときもあるでしょう。しかし、泣いている理由が分からないこともあるのです。乳児は泣くことでコミュニケーションをとろうとします。泣きが一番激しいのは2ヶ月で、1日に3時間も泣くこともあります。

乳児が泣き始めたら、泣きやませるようにしましょう。すばやく反応すれば、乳児を不機嫌にさせずにすみます。これは、「甘やかす」こととは異なります。泣いている一般的な理由は、おむつが濡れていたり汚れている、おなかガスがすいた、おなかにガスがたまっている、暑い、寒い、または具合が悪いなどです。以下のことを試みてください。

- おむつをまめに確認し、濡れていたり汚れていれば替えてあげましょう。乳児は、1日に最低6回以上、おむつを濡らします。
- 衣服やおむつの着心地を確認してあげます。おむつがきつすぎたり、服が皮膚に触れてチクチクしないようにしてあげます。
- お腹がすいていないか確認します。乳児は3～4時間おき、またはさらに頻繁に食事をする必要があります。
- ガスが溜まらないように、授乳中またはその後にげっぷさせましょう。
- 口や喉に白い斑点がないか確認します。白い斑点は感染症の徴候ですので、担当医の診察を受けさせましょう。
- 汗をかいていないか、冷えていないか注意します。必要に応じて毛布や服を足したり脱がせたりします。

乳児の泣き方がおかしいと感じるときや健康に不安があるときは、**乳児の主治医にご連絡ください。**

乳児をなだめるには

乳児をなだめたり、落ち着かせるにはいくつかの方法があります。以下の方法を実行してあなたの乳児に適した方法を見つけてください。

- おしゃぶりを与える。おしゃぶりにひもをつけて乳児の首から下げるのはやめましょう。哺乳瓶の乳首をおしゃぶり代わりに使用しないでください。

Coping with Your Baby's Crying. Japanese.

- 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.

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.

- 乳児を毛布でしっかりとくるむ。
- 乳児をやさしく揺らす。乳児を抱っこして、歌を歌ったり、静かにお話を
する。
- 部屋を静かにして、照明をおとす。
- やわらかい素材の前抱き抱っこひもで体が密着するように乳児を抱っこ
する。乳児を抱きながら歩いたり、ダンスをする。
- あたたかいお風呂でリラックスさせる。
- 肌が触れあうように、胸の上で寝かせる。
- 乳児マッサージで、やさしくなでる。
- 心地よい音楽をかける、掃除機をかける、数分間水を流し続ける。音の
出るおもちゃを与える。おもちゃを振ったり、音を出してみましょう。
- 乳児を揺らすか、ベビーカーや車に乗せる。

どの方法もきかないこともあります。乳児をなだめようと努力し、健康と清潔を保ち、食事を与えている限り、泣きやまないのは貴方の責任ではありません。乳児をそっとベビーベッドに寝かせて、部屋を出しましょう。15分おきに乳児の様子を見に行きます。乳児がおかしいと感じるときは、乳児の担当医師にご連絡ください。

乳児を揺さぶらないでください

乳児を揺さぶると、脳が損傷したり乳児が死亡することがあります。揺さぶってしまう主な理由は、乳児が泣いているためです。自制がきかないと感じたら、そっと乳児をベビーベッドに寝かせて、以下のいずれかのアイデアを試してください。

- 安全な方法でいらだちをはき出す。床を磨いたり、皿洗いや洗濯をしたり、じゅうたんをはいたりします。また、ただ座って思いきり泣くのもよいでしょう。
- 落ち着く。座るか、横になって目を閉じ、深呼吸してなにか楽しいことをしばらく考えてみたり、落ち着くまで数を数えてみましょう。
- 自分のために何かをする。音楽を聴く、運動をする、シャワーを浴びたり、お風呂に入りましょう。
- なぜ自分がいらいらしているのか考えることをやめる。乳児にぶつけるのではない限り、いらだちを感じることは問題ありません。

- 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.

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.

- 友人や親戚、近所の人に電話をして、おしゃべりでイライラを発散させるか、しばらく時間がとれるようなら誰かに来てもらう。
- 支援が必要な場合の連絡先
 - ▶ セントラルオハイオ地域では、オハイオ州コロンバス市のネーションワイドこども病院 (Nationwide Children's Hospital) が、24 時間の育児ホットライン(614) 722-5437 でご相談に対応
 - ▶ Child Help USA® 全米幼児虐待対策ホットライン (1-800-422-4453) 24 時間対応
 - ▶ 幼児虐待対策全米ホットライン (1-800-252-2873)

乳児を泣かせておいても害はありませんが、揺さぶれば事故につながることを忘れないでください。

こんなときは主治医に知らせましょう

ほとんどの場合、乳児は「心地よさの条件」がそろえば泣き止みます。しかし、以下の症状が見られた場合は乳児の担当医に連絡する必要があります。

- 嘔吐または下痢をする
- 1 日のおしこの回数が 6 回に満たない
- 脇の下で計ったときの体温が 38 °C (100.4 °F) を超える
- 3 時間を超えて泣き続ける
- 泣き方がむずがる様子から痛みを訴える様子に変わる
- 生後 3 カ月を過ぎても連続的に泣く
- どうしても泣き止まない
- 自分が乳児を傷つける危険がある。絶対に乳児を揺さぶらないこと。

乳児の泣きについての質問や不明な事項については、乳児の主治医または看護師にご相談ください。

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. Japanese.