

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.**

우는 아기 다루기

모든 아기들은 당연히 울지만 심하게 우는 아기들이 있습니다. 종종 아기가 우는 경우는 배고프거나 불편해서 운다는 사실을 알 수 있습니다. 하지만 때로 우는 원인을 알 수 없을 때가 있습니다. 아기는 그들의 필요를 소통하기 위해 울음을 대신합니다. 아기가 2 개월쯤에 가장 많이 울고, 길게는 하루에 3 시간까지도 울니다.

아기가 울기 시작하면 달래서 그치도록 하십시오. 울 때 금방 달래주면 아기가 너무 울어 격양되는 것을 예방할 수 있습니다. 아기가 울 때 금방 달래준다고 해서 아기의 버릇이 나빠지는 것은 아닙니다. 아기가 우는 흔한 원인은 대소변으로 기저귀가 축축하거나, 배고프거나, 배에 가스가 찼거나 또는 너무 덥거나 또는 춥거나 아프기 때문입니다. 이렇게 해보십시오:

- 기저귀를 자주 검사하여 대소변을 했을 때 갈아주십시오. 최소한 하루에 6 회정도는 기저귀를 적셔야 합니다.
- 옷이나 기저귀가 잘 맞는지 확인하세요. 기저귀가 너무 조이거나 옷이 피부를 자극하지 않는지 확인해야 합니다.
- 배고픈지 여부를 확인하십시오. 아기는 매 3~4 시간마다 먹어야 하고 더 많은 음식을 원할 수 있습니다.
- 수유시나 수유후에 가스 방지를 위해 트림을 시켜야 합니다..
- 아기 입 주위에 그리고 목에 흰 반점이 있는가 확인하십시오. 감염이 되었다는 증상입니다. 의사에게 연락하십시오.
- 땀이나는지 아니면 몸이 차가운지 확인하십시오. 필요하다면 담요와 옷을 덮어 주거나 제거하십시오.

아기가 우는 것이 좀 이상하거나 어디가 아픈 것 같으면 **의사에게 연락하십시오.**

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.

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:

우는 아기 달래기

아기를 달래는 방법은 여러 가지 있습니다. 다음과 같은 방법을 시도해 보고 어떤 방법이 아기에게 가장 좋은지 판단하십시오.

- 고무 젓꼭지를 물려주세요. 고무 젓꼭지를 절대로 끈이나 줄에 묶어서 목에 걸지 마세요. 절대로 우유병 꼭지를 고무 젓꼭지 용으로 주지 마세요..
- 아기를 포대기에 꼭 싸주십시오..
- 아기를 가만히 흔들어 주세요. 아기를 꼭 안고 노래를 불러주거나 조용하게 그리고 노래 부르듯이 얘기하십시오..
- 방에 소음을 줄이고 전등을 약간 어둡게 해주십시오..
- 아기를 천으로 만든 앞쪽 캐리어에 넣어 엄마 몸에 닿게 하십시오. 아기와 함께 걷거나 춤을 추십시오..
- 아기를 따뜻한 물에 목욕을 시켜 긴장이 풀리도록 하십시오..
- 아기를 엄마 가슴에 올려놓고 피부와 피부 접촉을 하십시오..
- 아기를 부드럽게 문질러 마사지해 주십시오..
- 잔잔한 음악을 틀어주거나 진공 소제기를 돌리거나, 물을 몇 분간 틀어 주십시오. “소리나는” 장난감을 주고, 그것을 흔들어 소리를 내주십시오..
- 아기를 아기 그네에 태우거나 유모차나 차에 태우십시오..

이것 저것 해줘도 소용없을 때도 있습니다. 아기를 달래기 위한 시도를 다하거나 기저귀가 깨끗하고, 수유가 되었는지, 또는 아프지 않은지 확인한 한은 이는 엄마의 잘못이 아닙니다. 아기를 아기 침대에 눕히고 방을 나온 다음 15분마다 확인을 하십시오. 아무래도 걱정이 되면 의사에게 연락하십시오.

절대로 아기를 흔들지 마세요.

아기를 흔들면 뇌에 손상이 가거나 사망까지 할 수 있습니다. 아기가 운다고 흔들어 대는 경우가 많습니다. 엄마 자신이 자제력을 잃고 있다고 느끼면, 아기를 가만히 침대에 놓고 다음과 같은 방법으로 자신을 진정시켜 보십시오.

- 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.

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.

- 안전한 방법으로 자신의 화냄을 제거하십시오. 바닥을 훑거나, 접시를 닦거나, 빨래를 하거나, 러그의 먼지를 털거나 아니면 앉아서 한 바탕 물어보는 것도 좋은 방법입니다.
- 진정하십시오. 앉거나 누워서 눈을 감고 숨을 천천히 깊게 쉬면서 즐거운 일들을 몇 분 동안 상상하거나 진정될 때까지 100 까지 세어 보십시오.
- 자신을 위해서 뭔가 하십시오. 음악을 듣거나, 운동을 하거나, 샤워나 목욕을 합니다.
- 잠시 멈추고 자신이 왜 화가 났는가를 생각해 봅니다. 화풀이를 아기한테 하지 않는 이상 좌절감을 느끼는 것은 괜찮습니다.
- 친구나 친척 또는 이웃에게 전화하여 감정을 좀 풀거나 잠시 아기를 대신 봐줄 사람을 찾아봅니다.
- 도움이 필요하시면 전화하십시오:
 - ▶ 오하이오 주 중부, 24 시간 부모 연결 라인 전화 (614) 722-5437, 전국적인 아동 병원, 오하이오 주, 컬럼버스
 - ▶ Child Help USA® 전국 아동학대 핫라인 1-800-422-4453, 24 시간 가동
 - ▶ 아동 학대 전국 핫라인 1-800-252-2873

유념사항- 울음은 아기를 해치지 않지만- 아기를 흔들면 다칩니다.

의사에게 언제 전화해야 할 경우

대부분의 경우 아기가 "편안해 지면" 울음을 그칩니다. 하지만 아래와 같은 경우 의사에게 연락하셔야 합니다:

- 아기가 토하거나 설사를 하는 경우.
- 아기가 기저기를 하루에 6 개 이하 적시는 경우.
- 겨드랑 열을 재었을 때 아기의 열이 섭씨 38 도(화씨 100.4 도) 이상인 경우.

- 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.

- 아기가 3 시간 이상 계속 우는 경우.
- 울음 소리가 짜증에서 고통스러운 소리로 변하는 경우.
- 쉬지 않고 우는 것이 3 개월이 지났는데도 계속되는 경우.
- 어떤 수단과 방법을 써도 아기를 진정시킬 수 없는 경우.
- 혹시 아기를 다칠게 할까바 겁이 나는 경우. 아기를 절대로 흔들지 마십시오.

아기 우는 것과 관련하여 질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사에게 상의 하십시오.

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. Korean.