

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.

Как совладать с плачем ребенка

Все дети плачут, но некоторые дети плачут больше других. Иногда понятно, что Ваш ребенок плачет, потому что голоден или ему неудобно. Но иногда Вы не знаете, чем вызван плач ребенка. С помощью плача дети просто пытаются о чем-то сказать. Плач достигает своего пика в возрасте 2-х месяцев, когда ребенок может плакать до трех часов в день.

Когда Ваш ребенок начинает плакать, попытайтесь остановить плач. Если Вы быстро отреагируете, то сможете не допустить того, чтобы ребенок слишком расстроился. Вы не «испортите» ребенка, поступая таким образом. Наиболее распространенными причинами плача могут быть мокрые или запачканные подгузники, голод, газообразование, болезнь, а также если ребенку жарко или холодно. Воспользуйтесь следующими советами:

- Часто проверяйте подгузники и меняйте их, если они мокрые или грязные. Ваш ребенок должен мочить подгузники не реже 6 раз в день.
- Проверьте, чтобы одежда пеленки подгузники подходили малышу. Они должны быть не слишком тугими и не раздражать кожу.
- Ваш ребенок не должен быть голодным. Его необходимо кормить каждые 3-4 часа и даже чаще.
- Для предотвращения газообразования дайте ребенку отрыгнуть до и после кормления.
- Проверьте, чтобы у ребенка во рту и горле не было белых пятен. Это симптом инфекции. Позвоните своему детскому врачу.
- Проверьте, не вспотел ли ребенок и не холодно ли ему. При необходимости добавьте или удалите одеяла или одежду.

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.
- 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.

Если у Вас есть сомнения относительно плача Вашего ребенка или состояния его здоровья, **позвоните своему детскому врачу.**

Как успокоить ребенка

Существуют различные способы успокоить Вашего ребенка. Попробуйте то, что перечислено ниже, и посмотрите, что подходит лучше всего.

- Дайте малышу пустышку. Никогда не вешайте пустышку на ленту или веревку вокруг шеи ребенка. Никогда не используйте соску для бутылки в качестве пустышки.
- Плотно замотайте Вашего ребенка в одеяло.
- Осторожно укачайте ребенка. Прижмите его к себе, тихо спойте ему или расскажите что-либо нараспев.
- В комнате должно быть тихо, а освещение должно быть умеренным.
- Положите ребенка в мягкую ручную люльку вплотную к своему телу. Пройдитесь или потанцуйте со своим ребенком.
- Искушайте ребенка в теплой расслабляющей ванне.
- Приложите ребенка к своей обнаженной груди и погладьте его.
- Сделайте ребенку массаж, слегка поглаживая его.
- Поставьте успокаивающую музыку, включите пылесос или откройте воду на несколько минут. Предложите ребенку погремушку. Встряхните ее или погремите ею.
- Положите ребенка в качели или возьмите его на прогулку в коляске или в автомобиле.

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.
- Call a friend, relative or neighbor to talk about your feelings or see if someone can take over for a while.

Иногда бывает, что ничего не помогает. Вы ни в чем не виноваты, если Вы попытались успокоить ребенка и проверили, что Ваш ребенок чист, накормлен и не болен. Осторожно положите ребенка в кроватку и выйдите из комнаты. Проверяйте ребенка каждые 15 минут. Если у Вас есть опасения относительно ребенка, позвоните своему детскому врачу.

Никогда не трясите ребенка.

Тряска может повредить мозгу ребенка и даже привести к смерти. В основном детей трясут из-за того, что они плачут. Если Вы чувствуете, что выходите из себя, осторожно положите ребенка в кроватку и попробуйте использовать один из следующих способов.

- Дайте своему раздражению пройти. Помойте пол, вымойте посуду, постирайте, выбейте коврики или просто сядьте и поплачьте.
- Успокойтесь. Сядьте или лягте, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, подумайте о приятном в течение нескольких минут или считайте до 100, пока не успокоитесь.
- Сделайте что-то для себя. Послушайте музыку, сделайте зарядку, примите душ или ванну.
- Остановитесь и подумайте, почему Вы так раздражены. Ничего страшного в том, что Вы расстроены, если только это не переносится на Вашего ребенка.
- Позвоните другу, родственнику или соседу, чтобы поговорить о своем раздражении. Возможно, кто-то сможет на какое-то время Вас подменить.

- 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.

- Если Вам требуется помощь:
 - ▶ Позвоните на круглосуточную линию поддержки родителей в Центральном Огайо по телефону (614) 722-5437, в службу Национальной детской больницы, Колумбус, Огайо
 - ▶ Позвоните на круглосуточную линию по проблемам насилия в отношении детей Child Help USA® по телефону 1-800-422-4453
 - ▶ Позвоните на национальную линию по проблемам насилия в отношении детей по телефону 1-800-252-2873

Помните – плач не может навредить Вашему ребенку, а встряхивание – может.

Когда звонить своему детскому врачу

В большинстве случаев плач прекращается, когда удовлетворяются потребности ребенка. Однако, следует позвонить врачу, если:

- Ребенка рвет или у него понос.
- Ребенок мочится реже 6 раз в день.
- У ребенка под мышкой температура выше 100,4° F или 38° C.
- Ребенок плачет более 3 часов подряд.
- Ребенок плачет навзрыд.
- Постоянный плач продолжается после возраста в 3 месяца.
- Никакие Ваши попытки не могут успокоить ребенка.
- Вы боитесь, что можете нанести вред ребенку. Никогда не трясите ребенка.

Поговорите с врачом Вашего ребенка или с медсестрой, если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения относительно плача Вашего ребенка.

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. Russian.