

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.**

Як подолати плач Вашої дитини

Всі діти плачуть, але деякі діти плачуть більше за інших. Іноді можна пояснити плач Вашої дитини тим, що вона зголодніла, або їй незручно. Але іноді Ви не знаєте, чим спричинений цей плач. Діти за допомогою плачу повідомляють про свої потреби. Плач досягає свого піку у віці 2-х місяців, коли дитина може плакати до двох годин в день.

Коли Ваша дитина починає плакати, спробуйте зупинити плач. Якщо Ви швидко відреагуєте на плач, то зможете не допустити того, щоб дитина занадто засмутилася. У такий спосіб Ви не завдасте шкоди своїй дитині. Найпоширенішими причинами плачу можуть бути мокрі або забруднені пелюшки, голод, гази, відчуття спеки або холоду, або ж хвороба. Скористайтеся цими порадами.

- Часто перевіряйте пелюшки Вашої дитини й міняйте їх, якщо вони мокрі або брудні. Дитині потрібно щонайменше 6 сухих пелюшок на день.
- Перевірте одяг або пелюшки на прилягання. Переконайтеся, що пелюшки не надто тісні, а одяг не подразнює шкіру.
- Перевірте, чи дитина не є голодна. Вашій дитині потрібно їсти кожні 3-4 години, і, можливо, вона потребує більшої кількості їжі.
- Для запобігання газів дочекайтеся відрижки Вашої дитини після їжі.
- Перевірте рот і горло дитини на наявність білих цяток. Це ознака інфекції. Зателефонуйте дитячому лікарю.
- Перевірте, чи не спітніла Ваша дитина й чи не холодно їй. За потреби накрийте дитину ковдрою або заберіть її, одягніть або роздягніть дитину.

Якщо у Вас виникають сумніви щодо плачу Вашої дитини або стану її здоров'я, **зателефонуйте своєму дитячому лікарю.**

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.
- 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.

Як заспокоїти Вашу дитину

Є багато способів заспокоїти дитину. Спробуйте перелічене нижче і дізнайтеся, що найкраще пасує для Вашої дитини.

- Дайте їй пустушку. Ніколи не вішайте пустушку на стрічку або мотузку навколо шиї дитини. Ніколи не використовуйте соску для пляшки замість пустушки.
- Обережно заколишіть дитину. Притисніть її до себе, тихо заспівайте, або розкажіть їй що-небудь співаючим голосом.
- В кімнаті повинно бути тихо, а освітлення має бути помірним.
- Покладіть дитину в м'яку ручну люльку впритул до свого тіла. Пройдіться або потанцюйте із своєю дитиною.
- Викупайте дитину в теплій розслаблюючій ванні.
- Прикладіть дитину до грудей безпосередньо до своєї шкіри.
- Зробіть своїй дитині масаж, плавно поглажуючи її.
- Поставте заспокійливу музику, увімкніть пілосос або відкрийте воду на кілька хвилин. Запропонуйте дитині брязкальце. Потрусіть або погримайте брязкальцем.
- Покладіть дитину в гойдалку або візьміть її на прогулянку в колясці або в автомобілі.

Іноді буває, що нічого не допомагає. Ви ні в чому не винні, якщо Ви спробували заспокоїти дитину й перевірили, що Ваша дитина чиста, нагодована і не хвора. Обережно покладіть дитину в ліжечко й вийдіть з кімнати. Перевіряйте дитину кожні 15 хвилин. Якщо у Вас є побоювання стосовно дитини, зателефонуйте своєму дитячому лікарю.

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.
- Wrap your baby snugly in a blanket.
- 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.

Ніколи не трясіть дитину.

Струшування може спричинити травмування мозку або навіть загибель дитини. Плач – це основна причина, чому дітей трясуть. Якщо Ви відчуваєте, що втрачаєте контроль, обережно покладіть дитину в ліжечко й спробуйте використати одну з цих ідей.

- Дайте Вашому роздратуванню безпечно припинитися. Помийте підлогу, вимийте посуд, виперіть, вибийте килимки або просто сядьте й поплачте.
- Заспокойтеся. Сядьте або ляжте, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів, подумайте про щось приємне протягом декількох хвилин або порахуйте до 100 доти, поки Ви не заспокоїтеся.
- Щільно замотайте дитину в ковдру.
- Зробіть щось для себе. Послухайте музику, зробіть зарядку або прийміть душ або ванну.
- Зупиніться й подумайте, чому Ви так роздратовані. Нічого страшного в тому, що Ви засмучені, якщо тільки це не переноситься на Вашу дитину.
- Зателефонуйте друзі, родичеві або сусідові, щоб поговорити про свої почуття або попросити когось підмінити Вас.
- Якщо потрібна допомога, телефонуйте:
 - ▶ у Центральному Огайо — на цілодобову лінію підтримки батьків за телефоном (614) 722-5437, яка є службою національної дитячої лікарні у м. Колумбус, Огайо;
 - ▶ на цілодобову національну гарячу лінію сприяння боротьбі проти насильства над дітьми Child Help USA® за номером 1-800-422-4453;
 - ▶ на національну гарячу лінію сприяння боротьбі проти насильства над дітьми за номером 1-800-252-2873.

Пам'ятайте - плач не може зашкодити Вашій дитині, а струшування - може.

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.

Коли телефонувати дитячому лікарю

У більшості випадків плач припиниться після задоволення потреб дитини. Але Ви маєте зателефонувати дитячому лікарю за наявності наведених нижче ознак.

- У дитини блювота або пронос.
- Дитині потрібно менше 6 пелюшок на день.
- У дитини температура понад 38° градусів за Цельсієм або 100,4 градуси за Фаренгейтом після замірювання під пахвою.
- Дитина постійно плаче протягом понад 3 годин.
- Плач змінюється від нервового до болісного.
- Постійний плач триває після досягнення 3 місяців.
- Вам жодним способом не вдається заспокоїти дитину.
- Ви боїтеся завдати шкоди дитині. Ніколи не трясіть дитину

Поговоріть з лікарем Вашої дитини або з медсестрою, якщо у Вас виникають які-небудь питання або побоювання щодо плачу Вашої дитини.

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 Baby's Crying. Ukrainian.