

# 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.

# Đương Đầu với Con Khóc

Tất cả các em bé đều khóc, nhưng một số em bé khóc nhiều hơn các em bé khác. Đôi khi quý vị biết là em trai hay gái mình khóc vì đói hoặc không thoải mái. Khi khác, có thể mình sẽ không biết được tại sao em bé lại khóc. Em bé khóc để cho người khác biết những gì em cần. Em bé khóc nhiều nhất lúc 2 tháng và có thể khóc đến 3 tiếng mỗi ngày.

Khi em bé bắt đầu khóc, ráng dỗ em hết khóc. Khi đáp ứng nhanh lúc em bé khóc, quý vị tránh cho em bé trở nên quá khó chịu. Quý vị sẽ không làm “hu” bé khi làm vậy. Lý do thường làm em khóc là do tã ướt hoặc bẩn, đói, đầy hơi hoặc em bé quá nóng hoặc lạnh, hay bị bệnh. Thử những chỉ dẫn này:

- Thường xuyên kiểm tra tã và thay khi nào bị ướt hoặc bẩn. Em bé thường làm ướt ít nhất 6 tã một ngày.
- Kiểm tra quần áo hay tã xem có vừa không. Nên nhớ không cột tã quá chặt hoặc quần áo làm ngứa da em bé.
- Xem coi em bé có đói không. Con quý vị cần ăn mỗi 3 đến 4 giờ và có thể cần ăn thêm.
- Cho con ợ trong và sau khi cho ăn để tránh bị đầy hơi.
- Kiểm tra xem miệng hay họng của em bé có bị những đốm trắng không. Đây là dấu hiệu bị nhiễm trùng. Gọi cho bác sĩ của con.
- Xem chừng em bé có ra mồ hôi hoặc bị lạnh. Đắp thêm hoặc tháo mền và quần áo khi cần.

Nếu không chắc về việc em bé khóc hoặc sức khỏe của em, **gọi bác sĩ của em bé.**

## Đỗ em bé

Có nhiều cách để dỗ và làm dịu em bé. Thử những điều này và xem điều nào hữu hiệu nhất cho em bé.

- Đưa cho em một núm vú giả. Không bao giờ buộc núm vú giả trên dây hoặc cột dây nhỏ xung quanh cổ em bé. Không bao giờ dùng núm vú bình cho bú để thay thế núm vú giả.

Coping With Your Baby's Crying. Vietnamese.

- 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.

- Dùng mền cuộn vừa chặt em bé.
- Lắc em bé nhẹ nhàng. Ôm chặt em bé và hát hoặc nói chuyện nhỏ nhẹ.
- Giữ phòng yên lặng và để đèn mờ tối.
- Bỏ em bé vào túi ẵm phía trước, sát vào người. Đi bộ hoặc nhảy với em bé mình.
- Cho em bé tắm bồn nước ấm thoải mái.
- Để em bé nằm sát vào ngực, da chạm da.
- Xoa bóp em bé bằng cách chà nhẹ nhàng.
- Chơi nhạc nhẹ nhàng, chạy máy hút bụi, hoặc để nước chảy vài phút. Đưa em bé đồ chơi “làm ồn”. Lắc hoặc làm kêu lạch cạch.
- Đặt em bé vào đu cho em bé hoặc đưa em bé đi chơi trong xe đẩy trẻ em hoặc xe hơi.

Đôi khi không một thứ gì dễ có hiệu lực. Đây không phải là lỗi mình miễn là quý vị đã cố dỗ em và chắc là em đã sạch, no và không bị bệnh. Đặt nhẹ em bé vào nôi và rời phòng. Xem chừng em mỗi 15 phút. Nếu lo về em, hãy gọi bác sĩ.

### **Không bao giờ lắc em bé.**

Lắc em bé có thể gây hư hại não của em hoặc ngay cả tử vong. Lý do chính em bé bị lắc là vì em khóc. Nếu thấy là quý vị không kiềm chế được, đặt nhẹ em bé vào nôi và thử một trong những ý kiến sau đây.

- Làm một điều gì để bớt giận một cách an toàn. Chùi sàn, rửa chén hoặc giặt đồ, giữ thảm, hoặc ngồi xuống và khóc cho bớt giận.
- Hãy bớt giận. Ngồi hay nằm xuống, nhắm mắt lại, hít thở đầy lồng ngực, hãy nghĩ tới điều gì thoải mái vài phút hoặc đếm tới 100 cho đến khi dịu đi.
- Làm điều gì cho chính mình. Nghe nhạc, tập thể dục hay tắm vòi sen hoặc tắm bồn.
- Ngưng lại và suy nghĩ tại sao mình lại giận. Cảm thấy bức mình thì không sao, miễn là đừng hại em bé.

- 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](http://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.

- Gọi cho bạn, họ hàng hoặc hàng xóm để nói về cảm giác của mình hoặc xem có ai trông giùm cho một lúc.
- Nếu cần giúp đỡ, gọi cho:
  - ▶ Tại Trung Tâm Ohio, Đường Dây Kết Nối Phụ Huynh 24 giờ theo số (614) 722-5437, một dịch vụ của Bệnh Viện Nhi Đồng Toàn Quốc (Nationwide Children’s Hospital), Columbus, Ohio.
  - ▶ Đường Dây Nóng Quốc Gia về Trẻ Em Bị Lạm Dụng Child Help USA® theo số 1-800-422-4453, 24 giờ một ngày.
  - ▶ Đường Dây Quốc Gia về Trẻ Em Bị Lạm Dụng theo số 1-800-252-2873.

**Nên nhớ—khóc không có hại cho em bé—lắc có mới hại.**

### **Khi nào nên gọi cho bác sĩ của con**

Phần lớn em bé sẽ nín khóc khi được đáp ứng “nhu cầu cần thoải mái” của mình. Tuy nhiên quý vị nên gọi cho bác sĩ nếu xảy ra bất cứ điều nào sau đây:

- Em bé ói mửa hay tiêu chảy.
- Em bé làm ướt chưa đến 6 tã một ngày.
- Em bé sốt trên 100.4 độ F hay 38 độ C khi đo nhiệt độ dưới nách.
- Em bé khóc liên tục trong hơn 3 giờ.
- Tiếng khóc thay đổi từ khóc nhè sang khóc ngất lên.
- Tiếp tục khóc không dứt sau 3 tháng tuổi.
- Quý vị không thể nào dỗ em bé nín dù đã thử hết nhiều cách.
- Quý vị sợ rằng mình sẽ hại con. Đừng bao giờ lắc con.

**Bàn với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hay thắc mắc nào về con khóc.**

2005 – 5/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. Vietnamese.