

Soothing a Crying Infant

One of the most stressful experiences for new parents is dealing with a crying baby. Babies cry for all sorts of reasons, and it's sometimes difficult to figure out why your baby is crying and how to soothe your baby. It's important to remember that crying is one of the main ways that babies communicate, and their crying can mean lots of different things. With a new baby, it may be difficult to distinguish different types of crying; as babies get older, parents may be able to tell “wet-diaper” crying from “I’m hungry” crying.

Here are some things to check for in a crying baby:

- Is the baby sick? Take the baby's temperature, and call a health care provider if there is a fever or if you're not sure about any other symptoms. If your baby cries for hours at a time, be sure to have him or her checked out by a pediatrician.
- Is the baby hungry? Try feeding the baby. Newborns like to eat frequently. Even if the baby isn't hungry, he or she may respond to sucking on a pacifier.
- Is the diaper wet or dirty? This is a common cause for crying.
- Is the room too hot or cold, or is the baby overdressed or underdressed?
- Is the baby lonely or afraid? Try holding the baby and comforting him or her.
- Is the baby overstimulated? Try turning down the lights and the noise level.

Calming the baby.

Often, a parent has made sure that the problem is not hunger or sickness or a wet diaper—but the baby is still crying! What are some other ways to calm a crying baby?

- Swaddle the baby in a soft blanket and hold the baby next to you.
- Sing or hum to the baby.
- Rock the baby in a chair or swing, or gently sway your body while holding the baby close.
- Take the baby for a ride in the stroller or car. Motion often puts a baby to sleep.
- Distract the baby by making faces or quiet noises.
- Give the baby a warm bath to relax him or her.

- Use some “white noise” such as running a vacuum cleaner or hair dryer to help lull the baby to sleep.

Calming yourself.

There are few things more stressful than a crying baby. It is normal for babies to cry—sometimes as much as 2 to 4 hours a day—and sometimes nothing parents try to soothe the baby will work. Coupled with a parent's own lack of sleep and the general adjustment to having a new baby in the house, a crying baby can seem overwhelming. There are some things parents can do to maintain control over the situation, even when the baby continues to cry.

- Take a break. Put the baby safely in a crib, and take a few minutes for yourself in another room.
- Call a friend or relative who will listen to your problem and be sympathetic.
- Ask a trusted friend or neighbor to watch your child while you take a short break or a brief nap.
- If you feel as though you are losing control and might hurt your child, call a hotline, such as the 24-hour National Child Abuse Hotline (1-800-4-A-CHILD) offered by Childhelp.

It's normal for babies to cry sometimes, and it's certainly normal for parents to feel frustrated by the crying. Different babies respond to different soothing techniques, and parents will eventually learn what works best with their baby. In the meantime, it's helpful for new parents to have some support in the form of friends, relatives, and neighbors who can lend a sympathetic ear or even some babysitting help!

For more information about soothing infant crying, visit the National Center on Shaken Baby Syndrome website at www.dontshake.org.



Calmando a un bebé que llora

Una de las situaciones más estresantes para nuevos papás es cuando el bebé llora. Los infantes lloran por muchas razones y es a veces difícil entender porque lo hacen y cómo calmar a su bebé. Debe recordar que el llanto es la manera principal de comunicación para los bebés y que sus llantos pueden significar muchas cosas diferentes. Con un recién-nacido, puede ser difícil distinguir los diferentes tipos de llantos, a medida que crecen, los padres pueden darse cuenta si el llanto es que “los pañales están mojados” o “tengo hambre”.

Aquí le indicamos que debe revisar cuando un bebé llora:

- ¿Está enfermo el bebé? Tome su temperatura y llame a un profesional de salud si tiene fiebre o si no está seguro de los síntomas. Si su bebé llora por horas seguidas debe llevarlo a un médico pediatra.
- ¿Tiene hambre el bebé? Intente alimentar al bebé. A los recién-nacidos les gusta comer frecuentemente. Aunque no tenga hambre el bebé, puede dejar de llorar si se le da un chupete.
- ¿Está mojado o sucio el pañal? Esta es una causa común de los llantos.
- ¿Está muy fría o caliente la habitación o está el bebé sin suficiente ropa o demasiado abrigado?
- ¿Está el bebé asustado o siente sólo? Intente cargar al bebé y hablarle cariñosamente.
- ¿Está el bebé sobre estimulado? Intente bajar las luces y reducir el nivel de ruido.

¿Cómo calmar al bebé?

Muchas veces, un padre se ha asegurado que el problema no es hambre o enfermedad o un pañal mojado- ¡Pero, el bebé sigue llorando! ¿Cuáles son otras maneras para calmar a un bebé que llora?

- Abrigue al bebé en una cobija suave y téngalo cerca de usted.
- Cántele o tararéele.
- Mese al bebé en una silla o hamaca o suavemente mueva su cuerpo de un lado a otro mientras que lo abraza.
- Lleve al bebé pasear en su cochecito o en el automóvil. El movimiento muchas veces adormece a un bebé.
- Trate de distraer al bebé con sonidos calmantes o con muecas.
- Dele un baño tibio al bebé para que se relaje.
- Use ruido de fondo como una aspiradora o secadora de pelo para que se arrulle.

Como usted se puede calmar.

Una de las cosas que produce más tensión nerviosa son los llantos de un bebé. Es normal que los bebés lloren—a veces hasta 2 a 4 horas diarias—y a veces nada que intentan los padres puede calmarlos. Cuando los llantos se unen a la falta de sueño de los padres y los ajustes al nuevo bebe, la situación puede parecer abrumadora. Asimismo, existen pasos que los padres pueden tomar para controlar la situación a pesar de los llantos del bebé.

- Descanso breve. Ponga al bebé cuidadosamente en su cuna y descansa tranquilamente por unos minutos en otra habitación.
- Llame a un amigo o familiar quien pueda escucharlo de manera comprensiva.
- Pídale a un amigo o vecino de confianza que le cuide al bebé mientras que usted descansa brevemente o se toma una siesta corta.
- Si considera que puede perder el control y hacerle daño a su bebé, llame a una línea telefónica de asistencia, como la línea de 24 horas llamada National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453) ofrecida por Childhelp.

Es normal que los bebés lloren algunas veces y claro que es normal que los padres sientan frustración por los llantos. Cada bebé responderá diferentemente a las diferentes técnicas para calmarlo. Con el tiempo, los padres podrán aprender cuáles son las mejores para calmar a su bebé. Mientras tanto, es aconsejable que padres nuevos cuenten con el apoyo de amigos, familiares y vecinos para escucharlos comprensivamente y hasta ayudarlos a cuidar al bebé de vez en cuando.

Para mayor información sobre como calmar a un bebé que está llorando, visite el sitio Web del National Center on Shaken Baby Syndrome en www.dontshake.org.

