



# Coping WITH CRYING



## Before the CRYING gets out of hand...

*Tips for calming your baby and yourself when your baby cries*

It's 3 am and your baby is crying...again. You're so tired. How can you stop your baby from crying so you can both rest? Crying is normal. It is your baby's way of letting you know that he needs something. But nothing can make a new parent or caregiver feel more helpless — or more frustrated — than a baby who won't stop crying. Ask your baby's doctor or nurse what you can do when your baby cries, or try these ideas to calm him — and yourself:

- Check if your baby is hungry, tired or wet.
- Hold your baby close to you.
- Rock your baby or pat him gently.
- Wrap the baby snugly in a blanket.
- Offer your baby a pacifier or finger to suck.
- Talk softly, sing or play soft music.
- Take the baby for a walk or ride in the car.

## Coping with crying

Taking care of a baby can be wonderful - and exhausting. Take good care of yourself so that you can handle even the most stressful moments.

- Plan what to do if you feel overwhelmed by the crying.
- Relax. Take slow, deep breaths and count to 10 (or 100).
- Take a break. Do something that calms you.
- Ask someone you trust to watch the baby.

If you've tried everything, but your baby is still crying, put the baby safely in the crib and leave the room. Check on the baby every few minutes. Take slow, deep breaths. Calm down. It is safer to let your baby cry while calming down, than to yell at, hit or shake your baby.

Ask for help. Before the crying gets out of hand, call a friend or the Childhelp USA, National Child Abuse hotline at 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453).

## Preventing Shaken Baby Syndrome

Sometimes an angry or frustrated parent or caregiver shakes a baby, often because the baby will not stop crying. Shaken Baby Syndrome occurs when a baby or young child is shaken hard. Their neck muscles are still developing and do not yet fully support their heads. Hard shaking causes the brain to bounce back and forth inside the skull, causing the brain to bleed and swell. Shaking can lead to:

- Blindness
- Learning problems
- Seizures
- Brain damage
- Paralysis
- Death

## Remind those who help

A baby is most likely to be shaken by the father or the mother's boyfriend, but may also be shaken by a babysitter, a nanny, or even the mother. If your baby is shaken, it is important to get medical care immediately. This may prevent serious problems from developing — and may save your baby's life. Be sure everyone caring for your baby knows to Never Shake a Baby!



Childhelp USA  
National Child Abuse Hotline  
1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453).



PHOENIX CHILDREN'S Hospital

1919 East Thomas Road · Phoenix, AZ 85016-7710

Phone: (602) 546-1000

[www.phoenixchildrens.com](http://www.phoenixchildrens.com)



# LIDIANDO CON EL LLANTO



## Antes de que EL LLANTO Lo/a desespere

*Ideas para calmar a su bebé y a usted mismo cuando su bebé llora*

Son las 3:00 de la mañana y su bebé está llorando... de nuevo. Usted está muy cansado. ¿Qué puede hacer para que su bebé deje de llorar y ambos puedan descansar? Es normal que los bebés lloren. Es la forma en que su bebé le avisa que necesita algo. Pero no hay nada como un bebé que no deja de llorar para que los nuevos padres y otras personas que cuidan bebés se desesperen. Pregúntele al doctor o enfermera de su bebé qué puede hacer cuando su bebé llora, o use estas ideas para calmar al bebé - y también a usted:

- ¿Tiene hambre su bebé? ¿Está cansado? ¿Tiene el pañal mojado?
- Alce a su bebé y abrácelo.
- Meza a su bebé o frótlele la espalda.
- Envuelva bien al bebé en una cobija.
- Ofrézcale algo para chupar, como un chupón el o dedo.
- Hable en voz baja, cante o ponga música tranquila.
- Lleve al bebé a caminar o a pasear en el auto.

## Cómo hacer frente al llanto

Cuidar a un bebé puede ser una experiencia agradable - y también cansadora. Cuídese bien para poder controlar hasta los momentos más difíciles.

- Planee qué hacer si se siente agobiado por el llanto.
- Relájese. Respire despacio y profundamente y cuente hasta 10 (ó 100).
- Tome un descanso. Haga algo que lo calme.
- Pida a alguien de confianza que cuide al bebé.

Si ya intentó todo, pero su bebé todavía está llorando, ponga al bebé en la cuna con seguridad y salga del cuarto. Revise al bebé cada dos o tres minutos. Respire despacio y profundamente. Cálmesese. Es menos peligroso permitir que su bebé llore un rato mientras usted se calma que gritar, pegar o sacudir a su bebé.

Pida ayuda. No deje que el llanto lo descontrolé, llame a un amigo o a la línea de ayuda Childhelp USA, National Child Abuse al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453).

## Prevención del síndrome del niño sacudido

A veces el padre, la madre, u otra persona que cuida al bebé, que están enojados o frustrados, a menudo lo sacuden, porque el bebé no deja de llorar. El síndrome del niño sacudido ocurre cuando alguien sacude fuertemente a un bebé o a un niño pequeño. Los músculos de su cuello están todavía en desarrollo y aún no sostienen la cabeza completamente. Durante una fuerte sacudida el cerebro rebota de un lado hacia el otro adentro del cráneo, y esto causa que el cerebro sangre y se hinche. La sacudida puede causar:

- Ceguera
- Problemas de aprendizaje
- Convulsiones
- Daño cerebral
- Parálisis
- Muerte

## Recuérdale a los que le ayudan

Si alguien sacude a un bebé, es más probable que sea el padre o el novio de la madre, pero también otra persona que cuida al bebé, lo puede hacer como una niñera, o aún la madre. Si alguien sacude a su bebé, es importante conseguir atención médica de inmediato. Posiblemente, esto evitará que se presenten problemas serios y quizá salvará la vida de su bebé. Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé sepan: ¡Nunca se debe sacudir a un bebé!



Childhelp USA  
Línea Nacional de Abuso Infantil  
1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453).



PHOENIX CHILDREN'S Hospital

1919 East Thomas Road · Phoenix, AZ 85016-7710

Teléfono: (602) 546-1000

www.phoenixchildrens.com