

우는 아기 달래기 및 흔들린 아기 방지

Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

우는 아기 달래기

아기들은 여러 가지 이유로 울입니다. 때때로 아기들은 배고프거나, 용변을 봤거나, 피곤하거나 심지어 지루할 때 부모에게 필요한 것을 알려주기 위해 울기도 합니다. 하지만 우는 원인을 알 수 없을 때가 있습니다. 어떤 아기들은 특히 생후 몇 개월 동안 다른 아기들보다 더 많이 울입니다.

다음과 같은 아기의 행동은 정상적입니다.

- 울다가 그치다 한다.
- 부모가 달랠 때 계속 운다.
- 피곤한 저녁 시간에는 더 많이 운다.
- 얼굴이 빨개지고, 주먹을 꽉 쥐며, 배를 단단하게 꽉 조이고, 등을 구부리고, 다리를 배까지 끌어올리거나, 다리가 뻗뻗해진다.
- 오랫동안 운다.

아기가 울 때 빠르게 대처하면 아기의 기분이 너무 나빠지는 상황을 막을 수 있습니다. 이렇게 하면 아기를 더 쉽게 달랠 수 있으며 아기의 버릇이 나빠지지 않을 것입니다.

아기를 진정시키기 위해 다음과 같은 것들을 시도해 보세요.

- 아기가 배고파 하는지 알아봅니다. 아기가 과식하지 않도록 조심하세요. 하지만 성장기 등 특정 시기에는 더 자주 먹어야 할 수도 있습니다.
- 아기의 기저귀가 젖어 있거나 더러우면 갈아주세요.
- 아기에게 따뜻한 목욕을 시키세요.
- 아기를 담요로 껴안거나 싸서 가까이 두세요.
- 아기의 머리를 자신의 심장 근처에 두세요.

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- 아기에게 고무젖꼭지를 물려줄 수 있습니다. 이때 절대 고무젖꼭지를 끈으로 아기의 목 주변에 매달지 마세요.
- 아기를 흔들어 주거나 아기랑 같이 걸거나 유모차나 차에 태워서 데리고 다니세요.
- 아기에게 한결같고 부드러운 목소리로 말하세요.
- 아기에게 부드럽게 노래를 불러주거나, 흥얼거리거나, 속삭여주세요.
- 음악, 선풍기 또는 의류 건조기 등 리듬감 있는 소리가 나는 것을 켜세요(세탁기나 건조기 위에 아기를 올려놓지 마세요).
- 조명을 낮추고 방을 조용하게 하세요.

Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

If you feel frustrated or stressed:

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.

아기가 울면 부모와 아기를 돌보는 사람이 힘들 수 있습니다

아기를 달래는 방법을 알아낼 수도 있지만, 그 방법이 매번 효과가 있다고는 볼 수 없습니다. 아무리 달래보아도 아기가 계속 울 때가 있을 수 있습니다. 이것이 정상이지만, 부모는 가끔 뭔가 잘못되었을까 봐 걱정합니다.

유아가 우는 이유도 아기가 우는 이유와 같습니다. 유아는 새로운 것을 배우려고 할 때도 울 수 있습니다.

부모가 화가 났을 때는 아기를 달래기가 힘들 수 있습니다. 힘들 때는 쉬면서 다른 사람이 아기를 보고 달래도록 하세요. 만약 아이와 단둘이 있다면, 여러분이 진정하는 동안 아기 침대와 같은 안전한 장소에 아기를 두세요.

힘들거나 스트레스를 느낄 경우

유아와 아기가 울지 않을 때조차도, 이들을 돌본다는 것은 스트레스를 받는 일입니다. 언제 스트레스를 받기 시작했는지 알아두세요. 마음을 가라앉힐 계획을 세우세요. 아기를 안전한 아기침대나 놀이장에 눕힌 후 다음을 수행하세요.

- 여러 번 숨을 깊이 들이 쉬고 100까지 센다.
- 밖에 나가 맑은 공기를 쐬다.

- Wash your face, or take a shower.
- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

Check on your baby every 5 to 10 minutes.

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

- 세수를 하거나 샤워를 한다.
- 운동을 한다. 윗몸 일으키기 운동을 하거나, 계단 오르기를 몇 번 한다.
- 다른 방에 가서 TV를 보거나 라디오를 듣는다.
- 친구나 친척과 통화한다.

5~10분마다 아기를 확인하세요.

아기가 우는 것이 정상이지만, 만약 아기가 아픈 것 같으면 의사에게 전화하세요.

아기에게 다음 증상이 나타나는 경우 담당 의사에게 전화하여 조언을 구하세요.

- 너무 많이 운다.
- 울음 소리가 크거나 찌르는 듯하거나 울음을 멈추지 않는다.
- 매주 3일 이상 매일 3시간 이상 운다.

흔들린 아기

SBS(흔들린 아기 증후군)은 힘들고 지친 사람이 아기나 유아를 심하게 흔들 때 발생하는 뇌손상입니다.

아기가 울음을 멈추지 않아 부모, 아이 돌보미 또는 다른 가족 등 아이를 돌보는 사람들이 힘들고 지치거나 화가 날 때 종종 아기 흔들림이 나타납니다.

흔들림에 의해 다음과 같은 결과를 초래할 수 있는 뇌 손상을 유발할 수 있습니다.

- 사망
- 실명
- 청각 장애
- 간질(발작)
- 뇌성 마비
- 정신 지체
- 학습 장애
- 행동 장애
- 신체 조정 장애

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

Before leaving your baby with anyone

Ask yourself these questions:

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

Do not leave your baby with anyone who:

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

아기가 아무리 오래 울거나 힘들고 지치더라도 아기를 절대 흔들거나 때리지 마세요. 아기를 돌보는 사람에게 힘들고 지치면 아기 침대와 같은 안전한 곳에 아기를 놓아두고 전화하라고 말하세요. 아기를 절대로 흔들지 말라고 이르세요.

아기를 다른 사람에게 맡기기 전에

여러분 스스로에게 다음 질문들을 해보세요.

- 이 사람이 아기를 돌보고 싶어 할까?
- 떠나기 전에 이 사람이 아기를 어떻게 돌보는지 볼 수 있을까?
- 이 사람이 아기를 잘 돌볼까?
- 우리 아기가 이 사람과 함께 있으면 안전할까?
- 이 사람에게 아기를 절대 흔들지 말라고 말했나?

자신의 본능을 믿으세요. 만약 옳지 않다고 느낀다면, 아기를 맡기지 마세요!

다음과 같은 사람에게 아기를 맡기지 마세요.

- 아기가 울면 짜증내는 것 같은 사람.
- 아기가 너무 운다고 말하는 사람.
- 아기가 울거나 귀찮게 하면 화를 낼 수 있는 사람.
- 아기의 부모에게 화가 났기 때문에 아기를 거칠게 대할지도 모르는 사람.
- 이전에 폭력적이던 사람.
- 자식들을 돌볼 수 없어 양육권을 잃은 사람.
- 마약이나 술을 남용하는 사람.

If you think your baby has been shaken, call 911

Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

아기가 흔들림을 당했다고 판단하는 경우 911에 전화하세요

조기 증상:

- 잠자는 방식이 변했다.
- 깨우기 힘들다.
- 게운다(토하기).
- 어깨, 팔 또는 다리에 타박상이 있다.
- 짜증을 잘 낸다.
- 먹으려고 하지 않는다.
- 울음을 달랠 수 없다.

후기 증상:

- 응답하지 않거나 깨어나지 않는다.
- 힘들게 숨쉰다.
- 발작이 있거나 몸을 뒸다(경련).
- 심장 박동이 없다.

이 모든 증상은 심각한 증상입니다. 아기가 흔들림을 당했다고 생각되면 바로 911에 전화해서 귀중한 시간을 절약하세요.

© February 27, 2020, 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 Wexner 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 treatment.