



ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

CALMING A CRYING BABY CAN BE HARD

One in five babies are “fussy” or have trouble feeding or sleeping - and some can cry up to 6 hours per day.



Here are some ideas that might help comfort a crying baby:

Calming sounds such as a “white noise device” or fan.

A warm bath may provide comfort and distraction.

Calming motions such as rocking (in your arms or chair) or walking with your baby in a body carrier or stroller.

Quietly hum or sing.

If nothing seems to be working, it’s ok to set your baby down in a safe place and take a break from the crying.

Try burping to release gas bubbles.

It’s important for you to keep calm as well.

If you’re feeling overwhelmed or frustrated, some ideas that might help include:

Asking a partner, friend, or family member to help.

Listening to music for a few minutes.

Taking some deep breaths.

Call your child’s doctor or you can talk with a pediatric nurse at the **ParentSmart Healthline™ (720-777-0123)** if you’re concerned.

Fussy Baby Network® Colorado provides free support to any family struggling with a fussy baby. **Call 1-877-627-9227 or scan the QR code** for more information. →

English



Spanish





ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

CALMAR A UN BEBÉ QUE LLORA PUEDE SER DIFÍCIL

Uno de cada cinco bebés es “inquieto” o tiene problemas para alimentarse o dormir – y algunos pueden llorar hasta 6 horas al día.

Aquí tiene algunas ideas que le pueden ayudar a consolar a un bebé que llora:

Sonidos relajantes como un “dispositivo de ruido blanco” o un ventilador.

Un baño tibio puede brindar consuelo y distracción.

Movimientos relajantes como mecerlo (en brazos o en una silla) o caminar con su bebé en un portabebés o carriola.

Tararee o cante suavemente.

Si nada parece funcionar, puede dejar a su bebé en un lugar seguro y tomar un descanso y dejar al bebé llorar por un tiempo.

Intente hacer eructar al bebé para liberar burbujas de gas.

Es importante que usted también mantenga la calma. Si se siente abrumado(a) o frustrado(a) algunas ideas que pueden ayudarle incluyen:

Pedirle ayuda a su pareja, amigo(a) o familiar.

Escuchar música durante unos minutos.

Respirar profundamente.

Llame al médico de su hijo o puede hablar con una enfermera pediátrica con **ParentSmart Healthline™ (720-777-0123)** si está preocupado.

Fussy Baby Network® Colorado ofrece apoyo gratuito a cualquier familia que tenga un bebé inquieto. **Llame 1-877-627-9227 o escanee el código QR** para obtener más información.

inglés



español

