

# 哭泣



## 哭泣是一种沟通方式

所有宝宝都会哭。这是他们表达“我饿了”、“我困了”或“我想要抱抱”的方式。有时候，他们只是单纯想哭。

这可能让人感到有压力和不知所措，但哭泣是正常的。这并不代表您做错了什么。

您可以在以下网站找到许多安抚宝宝的方法：[parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying)



请记住，如果宝宝的哭声让您难以承受，在确保宝宝安全的前提下，暂时离开几分钟是可以的。好消息是，大约在 8 周后，宝宝通常会逐渐减少哭泣的频率。坚持住！

## 提前做好准备

当您需要支持时，可以向谁求助？什么方法可以帮助您冷静下来？

无论您多么疲惫或沮丧，绝对不要摇晃宝宝。



您可以在以下网站找到许多安抚宝宝的方法：[parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying)

如需建议和支持，请拨打 Cry-sis 帮助热线：**0800 448 0737**