

“My baby keeps on crying... I just want the crying to stop.”



Please... Never Shake A Baby!



**Crying is a baby's way of communicating.**

**Hints to help a crying baby:**

Be patient and see what your baby needs. Try these ideas:

- stay calm
- pick up the baby
- check the baby's diaper
- feed the baby
- burp the baby
- offer the baby a pacifier or toy
- see if the baby is too hot or cold



**If these don't work try this:**

- take the baby to a quiet room
- hold the baby against your chest and walk or rock gently
- take the baby for a ride in a car or stroller
- put the baby in an infant swing

If nothing works, call your Health Care Practitioner.

Lay the baby down on its back in a crib. Go to another room. Then give yourself a short break.

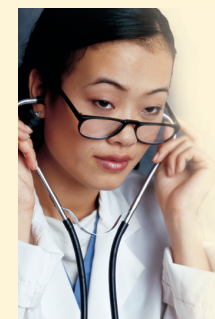
- Breathe slowly and deeply
- Listen to music
- Read
- Exercise
- Call a friend or relative to talk
- Call for help

Go back and check on the baby in 5 or 10 minutes.



**Shaken Baby Syndrome**

Shaking a baby or young child - even for a short time - can cause serious injuries such as:



- blindness
- mental retardation
- seizures
- cerebral palsy
- hearing loss
- paralysis
- broken bones
- speech or learning disabilities
- and even **death**

Babies and young children have large heads compared to the size of their bodies. When you shake a baby, it causes its head to snap back and forth. This can cause the blood vessels in the brain and eyes to rip and bleed and destroy brain cells. That is why shaking a baby or young child can lead to serious and often permanent damage. These head injuries are called Shaken Baby Syndrome. Violently shaking a baby will result in Shaken Baby Syndrome, a serious form of **child abuse**.

REMEMBER

Never shake a baby or young child.

CALL  
For more information  
Pennsylvania Department  
of Health

**1-877-PA HEALTH  
(1-877-724-3258)**



REMEMBER

Sometimes babies cry no matter what you do.

**If you think your baby has been shaken...**

Go to the closest hospital emergency room. Signs of injury that could be caused from shaking include:

- irregular, difficult, or stopped breathing
- extreme crankiness
- seizures or vomiting
- tremors or shakiness
- limp arms and legs
- no reaction to sounds or acts lifeless
- difficulty staying awake

**Stop-Calm Down-Get Help.**

24 HOUR CRISIS HOTLINE



CALL  
**1-800-4A CHILD  
(800-422-4453)**

This 24 hour crisis hotline offers support, information, literature and referrals. Or, look in your phone book for the number of your county's crisis hotline.

**Make good decisions in selecting the people who watch your child.**



**Share this pamphlet with all the people who watch your child.**

“កូនរបស់ខ្ញុំនៅតែបន្តយំ  
ខ្ញុំចង់បញ្ឈប់ការយំនេះ”



**pennsylvania**  
DEPARTMENT OF HEALTH

**ការយំពីដំរីវីធី**  
**នៃការទំនាក់ទំនងរបស់ទារក**

**ការណែនាំដើម្បីជួយទារកពេលយំ :**  
អត់ធ្មត់ និងមើលថាតើអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកត្រូវការ ។  
សូមសាកល្បងចំណុចទាំងនេះ :

- បន្តស្តាប់អារម្មណ៍
- លើកកូនឡើង
- ពិនិត្យមើលកន្លប់ខោកូន
- ឱ្យអាហារកូន
- ធ្វើឱ្យកូនភើ
- ធ្វើឱ្យកូនស្ងប់ស្ងុះ ឬឱ្យសម្ភារៈក្មេងលេង
- ពិនិត្យមើលថាតើកូនក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេកឬអត់

**ប្រសិនបើការអនុវត្តទាំងនេះមិនបានធ្វើឱ្យប្រសើរទេ សូមព្យាយាម  
ដូចខាងក្រោមនេះ :**

- យកកូនទៅបន្ទប់ស្ងាត់
- ពេលកូននៅខ្លោងរបស់អ្នក និងដើរ ឬយោលទៅមកថ្មីម្តង
- យកកូនទៅជិះឡាន ឬដើរលំហែរ
- ដាក់កូននៅក្នុងអង្រែងយោលកូន

ប្រសិនបើគ្មានអ្វីធ្វើឱ្យប្រសើរទេ សូមទូរស័ព្ទទៅពេទ្យ រឺ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក  
ដាក់កូនគេងលើគ្រែកូនក្មេង ។ ទៅបន្ទប់មួយផ្សេងទៀត ។ បន្ទាប់មកសម្រាក  
មួយរយៈក្លី ។

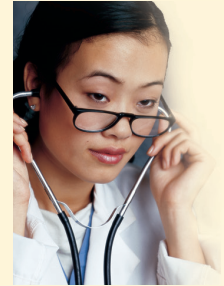
- ដកដង្ហើមយឺតៗ និងធំៗ
- ស្តាប់តន្ត្រី
- អានសៀវភៅ
- ទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដើម្បីនិយាយលេង
- ទូរស័ព្ទរកជំនួយ

ត្រឡប់មកវិញ និងមើលកូនក្នុងអំឡុង ៥ ឬ ១០ នាទី



**រោគសញ្ញាទារកញ្ជើរ**

ការអង្រួនទារក ឬកុមារ សូម្បីតែក្នុងរយៈពេលមួយខ្លី អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួស  
ធ្ងន់ធ្ងរដូចជា :



- ងងឹតភ្នែក
- យឺតយ៉ាវផ្នែកផ្លូវចិត្ត
- ជម្ងឺស្ករ
- ស្លាប់ខួរក្បាល
- ខូចត្រចៀក
- ខ្លិន
- បាក់ឆ្អឹង
- អសមត្ថភាពនិយាយស្តី ឬសិក្សា
- និងអាចរហូតដល់ស្លាប់

ទារក និងកុមារ មានក្បាលធំប្រៀបទៅនឹងទំហំរាងកាយរបស់ពួកគេ ។ នៅពេល  
អ្នករលាក់ទារក វាបណ្តាលឱ្យក្បាលងាកទៅមុខ និងក្រោយ ។ នេះអាចបណ្តាលឱ្យ  
សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងភ្នែកដាច់ ហើយឈាម ព្រមទាំងបំផ្លាញកោសិកា  
ខួរក្បាល ។ នោះគឺជាមូលហេតុដែលការអង្រួនទារក ឬកុមារអាចបណ្តាលឱ្យមាន  
ការបាត់បង់ធ្ងន់ធ្ងរ និងជាញឹកញាប់ជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ របួសក្បាលទាំងនេះ ត្រូវបាន  
ហៅថា រោគសញ្ញាទារកញ្ជើរ ។ ការអង្រួនទារកខ្លាំងៗ នឹងបណ្តាលឱ្យមានរោគ  
សញ្ញាទារកញ្ជើរ ដែលជាទម្រង់មួយនៃការរំលោភបំពានធ្ងន់ធ្ងរលើកុមារ ។

**សូមចងចាំ**  
សូមចងចាំ  
ទូរស័ព្ទរកជំនួយ  
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម  
Pennsylvania Department  
of Health

**1-877-PA HEALTH**  
**(1-877-724-3258)**

**សូមចងចាំ**  
ចូរកាល កុមារយំ មិនចាំបាច់អ្នកធ្វើអ្វីនោះឡើយ ។

**ប្រសិនបើអ្នកគិតថា កូនរបស់អ្នកត្រូវបានអង្រួន...**

សូមទៅកាន់បន្ទប់សង្រ្គោះបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ។ សញ្ញានៃរបួសដែលអាច  
បណ្តាលមកពីការអង្រួនរួមមាន :

- ដកដង្ហើមមិនទៀងទាត់ ពិបាកដកដង្ហើម ឬឈប់ដកដង្ហើម
- រញ្ជាញ់ភ្នែកខ្លាំង
- ស្ករ ឬក្អក
- ញ័រ ឬអង្រួន
- ពិការដៃ និងជើង
- គ្មានប្រតិកម្មទៅនឹងសម្លេង ឬអសកម្មភាព
- ពិបាកដឹងខ្លួន

**សូមបញ្ឈប់-ស្តាប់អារម្មណ៍-ទទួលជំនួយ**

**ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ២៤ ម៉ោង**

**ទូរស័ព្ទរកជំនួយ**  
**1-800-4A CHILD**  
**(800-422-4453)**

ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ២៤ ម៉ោងនេះ ផ្តល់ជំនួយ ព័ត៌មាន ការណែនាំ និងការ  
បញ្ជូន ។ ឬសូមមើលក្នុងសៀវភៅបញ្ជីទូរស័ព្ទរបស់អ្នក មើលលេខខ្សែ  
ទូរស័ព្ទបន្ទាន់របស់ខោនធីអ្នក ។

**សូមធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តឱ្យត្រឹមត្រូវ ក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្ស  
មើលកូនរបស់អ្នក ។**

**សូមចែករំលែកខិតប័ណ្ណនេះ  
ជាមួយមនុស្សដែលមើលកូនរបស់អ្នក ។**

**សូម . . . កុំ អង្រួន ទារក !**

ចូរកាល យើង អង្រួន ទារក នៅ ពេល ពួក វា មិន ឈប់ យំ