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

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

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:

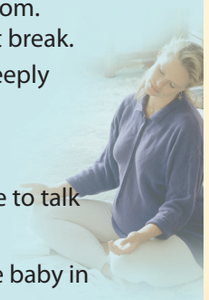
- stay calm
- pick up the baby
- check the baby's diaper
- feed the baby
- burp the baby
- offer the baby a pacifier or toy
- see if the baby is too hot or cold

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.

Please...Never Shake A Baby!

Sometimes people shake babies when they won't stop crying.

Pub HD0426P
Revised 01/09

"កូនរបស់ខ្ញុំនៅតែបន្តយំ ខ្ញុំចង់បញ្ឈប់ការយំនេះ"

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

ការយល់គឺជាវិធី នៃការទំនាក់ទំនងរបស់ទារក

ការណែនាំដើម្បីជួយទារកពេលយំ :

អត់ធ្មត់ និងមើលថាតើអ្វីដែលកូនរបស់អ្នកត្រូវការ។ សូមសាកល្បងចំណុចទាំងនេះ :

- បន្តស្ងប់អារម្មណ៍
- លើកកូនឡើង
- ពិនិត្យមើលកន្ទបខោកូន
- ឱ្យអាហារកូន
- ធ្វើឱ្យកូនភើ
- ធ្វើឱ្យកូនស្ងប់សុខ ឬឱ្យសម្ភារៈក្មេងលេង
- ពិនិត្យមើលថាតើកូនក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេកឬអត់

ប្រសិនបើការអនុវត្តទាំងនេះមិនបានធ្វើឱ្យប្រសើរទេ សូមព្យាយាមដូចខាងក្រោមនេះ :

- យកកូនទៅបន្ទប់ស្ងាត់
- ពរកូននៅផ្នែងរបស់អ្នក និងដើរ ឬយោលទៅមកថ្នមៗ
- យកកូនទៅជិះឡាន ឬដើរលំហែរ
- ដាក់កូននៅក្នុងអង្រឹងយោលកូន

ប្រសិនបើគ្មានអ្វីធ្វើឱ្យប្រសើរទេ សូមទូរស័ព្ទទៅពេទ្យថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

ដាក់កូនគេងលើគ្រែកូនក្មេង។ ទៅបន្ទប់មួយផ្សេងទៀត។ បន្ទាប់មកសម្រាកមួយរយៈខ្លី។

- ដកដង្ហើមយឺតៗ និងធំៗ
- ស្តាប់តន្ត្រី
- អានស្បៃវិភៅ
- ទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដើម្បីនិយាយលេង
- ទូរស័ព្ទរកជំនួយ

ត្រឡប់មកវិញ និងមើលកូនក្នុងអំឡុង ៥ ឬ ១០ នាទី

រោគសញ្ញាទារកញ័រ

ការអង្រួនទារក ឬកុមារ សូម្បីតែក្នុងរយៈពេលមួយខ្លី អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរដូចជា :

- ងងឹតភ្នែក
- ឃឺតយ៉ាវផ្នែកផ្លូវចិត្ត
- ជំងឺស្តូន់
- ស្លាប់ខួរក្បាល
- ខួចត្រចៀក
- ខ្វិន
- បាក់ឆ្អឹង
- អសមត្ថភាពនិយាយស្តី ឬសិក្សា
- និងអាចរហូតដល់**ស្លាប់**

ទារក និងកុមារ មានក្បាលធំប្រៀបទៅនឹងទំហំរាងកាយរបស់ពួកគេ។ នៅពេលអ្នករលាក់ទារក វាបណ្តាលឱ្យក្បាលងាកទៅមុខ និងក្រោយ។ នេះអាចបណ្តាលឱ្យសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងភ្នែកដាច់ ហើយឈាម ព្រមទាំងបំផ្លាញកោសិកាខួរក្បាល។ នោះគឺជាមូលហេតុដែលការអង្រួនទារក ឬកុមារអាចបណ្តាលឱ្យមានការបាត់បង់ធ្ងន់ធ្ងរ និងជាញឹកញាប់ជាអចិន្ត្រៃយ៍។ របួសក្បាលទាំងនេះ ត្រូវបានហៅថា រោគសញ្ញាទារកញ័រ។ ការអង្រួនទារកខ្លាំងៗ នឹងបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាទារកញ័រ ដែលជាទម្រង់មួយនៃ**ការរំលោភបំពាន**ធ្ងន់ធ្ងរលើកុមារ។

សូមចងចាំ ទូរស័ព្ទអ្នក

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
Pennsylvania Department of Health

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

សូមចងចាំ

ចូនកាល កុមារយំ មិនថាទោះអ្នកធ្វើអ្វីនោះឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា កូនរបស់អ្នកត្រូវបានអង្រួន...

សូមទៅកាន់បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់នៅមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត។ សញ្ញានៃរបួសដែលអាចបណ្តាលមកពីការអង្រួនរួមមាន :

- ដកដង្ហើមមិនឡើងទាត់ ពិបាកដកដង្ហើម ឬឈប់ដកដង្ហើម
- រញ្ជាំរញ្ជ្វែំខ្លាំង
- ស្តូន់ ឬក្អួត
- ញ័រ ឬអង្រួន
- ពិការដៃ និងជើង
- ភ្ញាក់ប្រតិកម្មទៅនឹងសម្លេង ឬអសកម្មភាព
- ពិបាកដឹងខ្លួន

សូមបញ្ឈប់-ស្ងប់អារម្មណ៍-ទទួលជំនួយ

ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ២៤ ម៉ោង

ទូរស័ព្ទអ្នក

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

ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ២៤ ម៉ោងនេះ ផ្តល់ជំនួយ ព័ត៌មាន ការណែនាំ និងការបញ្ជូន។ ឬសូមមើលក្នុងស្បៃវិភៅបញ្ជីទូរស័ព្ទរបស់អ្នក មើលលេខខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់របស់ខោនធីអ្នក។

សូមធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តឱ្យត្រឹមត្រូវ ក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្សមើលកូនរបស់អ្នក។

សូមចែករំលែកខិតប័ណ្ណនេះ ជាមួយមនុស្សដែលមើលកូនរបស់អ្នក។

សូម . . . កុំអង្រួនទារក!

ចូនកាល យើងអង្រួនទារក នៅពេលពួកវាមិនឈប់យំ

Revisado 01/09