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

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Please... Never Shake A Baby!

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

Pub HD0426P
Revised 01/09

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.

“Em bé của tôi cứ khóc hoài... Tôi chỉ muốn bé thôi khóc.”

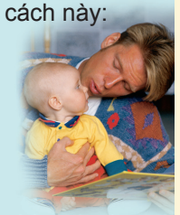
pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

Đừng... Bao Giờ Lắc Em Bé

Khóc là cách để em bé giao tiếp.

Lời khuyên để giúp em bé đang khóc:

Hãy kiên nhẫn và xem em bé của bạn cần gì. Hãy thử các cách này:



- bình tĩnh
- bế bé lên
- kiểm tra tã lót của bé
- cho bé ăn
- vỗ cho bé ợ hơi
- đưa cho bé đầu vú giả hoặc đồ chơi
- xem liệu bé có bị nóng quá hay lạnh quá không

Nếu các cách này không hiệu quả, hãy thử cách sau:

- Đưa bé vào một phòng yên tĩnh
- bế bé áp vào ngực bạn, đồng thời vừa đi vừa đu đưa bé nhè nhẹ
- Đưa bé đi chơi bằng xe hơi hoặc trên một chiếc xe đẩy
- Đặt bé vào xích đu dành cho trẻ ẵm ngửa

Nếu các cách trên vẫn không có tác dụng gì, hãy gọi cho Bác Sĩ Hành Nghề Chăm Sóc Sức Khỏe.

Đặt bé nằm ngửa trong một chiếc giường cũi cho trẻ. Đi sang phòng khác. Sau đó tự mình giải lao một lát.

- Thở chậm và sâu
- Nghe nhạc
- Đọc sách báo
- Tập thể dục
- Gọi cho một người bạn hoặc người thân để chuyện trò
- Nhờ giúp đỡ

Quay trở lại và kiểm tra bé trong 5 hay 10 phút.

Hội Chứng Trẻ Bị Lắc

Lắc một em bé hay trẻ nhỏ - thậm chí dù chỉ trong thời gian ngắn – cũng gây ra các tổn thương nghiêm trọng như:

- mù
- chậm phát triển trí tuệ
- chứng co giật
- liệt não
- mất thính giác
- bại liệt
- gẫy xương
- mất khả năng nói hoặc học tập
- và thậm chí chết

Em bé và trẻ nhỏ có đầu lớn so với kích thước thân thể của các em. Khi bạn lắc em bé, hoạt động này sẽ gây cho đầu của bé bất ngờ bị lúc lắc. Sự cố này có thể gây cho các mạch máu trong não và mắt của bé bị rách và phá hủy các tế bào não. Đó là nguyên nhân tại sao lắc một em bé hoặc trẻ nhỏ có thể dẫn đến tổn hại nghiêm trọng và thường là vĩnh viễn. Các tổn thương ở đầu này được gọi là Hội Chứng Trẻ Bị Lắc. Lắc dữ dội một em bé sẽ gây ra Hội Chứng Trẻ Bị Lắc, một hình thức ngược đãi trẻ em nghiêm trọng.

HÃY NHỚ

Không bao giờ được lắc em bé hoặc trẻ nhỏ.

HÃY GỌI

Để biết thêm thông tin về Sở Y Tế Bang Pennsylvania

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

HÃY NHỚ

Đôi khi bé vẫn khóc dù bạn đã thử đủ mọi cách dỗ bé

Nếu bạn nghĩ em bé của mình đã bị lắc...

Hãy đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Các dấu hiệu tổn thương có thể bị gây ra do việc lắc bao gồm:

- Thở không đều, khó thở, hoặc ngừng thở
- rất quấy
- co giật hoặc nôn
- run hoặc rung
- chân tay ẻo lả
- không phản ứng trước các âm thanh hay hành động thiếu sự sống
- khó giữ tỉnh táo

Dừng Lại-Bình Tĩnh-Tìm Kiếm Trợ Giúp.

HÃY GỌI

1-800-4A CHILD
(800-4224453)

Đường dây trợ giúp khẩn cấp hoạt động 24 giờ/ ngày này cung cấp trợ giúp, thông tin, tài liệu và giới thiệu. Hoặc hãy xem danh bạ điện thoại để lấy số đường dây trợ giúp khẩn cấp tại hạt của bạn.

Đưa ra các quyết định đúng đắn trong việc lựa chọn người trông nom em bé của mình.

Hãy chia sẻ sách mỏng này với tất cả những người trông nom em bé của bạn.