

## “Мой ребенок не перестает плакать... Я только хотела, чтобы он перестал”

### Детский синдром встряски

Встряска младенца или маленького ребенка – даже в течение короткого промежутка времени – может привести к таким вызванным травмой состояниям, как:

- Слепота
- Умственная отсталость
- Припадки
- Церебральный паралич
- Потери слуха
- Паралич
- Перелом костей
- Речевые нарушения и плохая обучаемость
- ... и даже смерть

У младенцев и маленьких детей голова непропорционально больше по сравнению с туловищем. Когда вы трясете ребенка, голова у него откидывается то назад, то вперед. Это может явиться причиной повреждения глазных и мозговых сосудов, внутреннего кровотечения и разрушения клеток мозга. Вот почему встряска младенца или маленького ребенка может привести к серьезным и часто необратимым последствиям. Такие травмы головы называются детским синдромом встряски. Встряска ребенка может рассматриваться как плохое с ним обращение.

### Плач ребенка – это способ его общения с окружающим миром.

Советы по поводу того, как остановить плач ребенка. Попробуйте сделать следующее:

- Сохраняйте спокойствие
- Проверьте, не слишком ли жарко (холодно) ребенку
- Проверьте подгузники у ребенка
- Накормите ребенка
- Дайте ребенку отрыгнуть
- Дайте ребенку пустышку или игрушку
- Возьмите ребенка на руки

Если эти приемы не помогут, сделайте следующее:

- Возьмите ребенка в тихую комнату
- Посадите ребенка в детские качели
- Если ничего не помогает, звоните вашему педиатру
- Возьмите ребенка на прогулку в автомобиле или в коляске
- Прижмите ребенка к себе, ходите с ним или нежно его качайте

Если плач ребенка вас беспокоит, положите ребенка в кроватку на спину и уйдите в другую комнату. Сделайте короткий перерыв.

- Дышите медленно и глубоко
- Послушайте музыку
- Позвоните другу или родственнику и побеседуйте с ними
- Почитайте
- Делайте упражнения, не отходя далеко
- Попросите о помощи

Проверяйте, все ли в порядке с ребенком каждые 5 или 10 минут. Помните: иногда дети не перестают плакать что бы вы ни делали.

Если вы подозреваете, что вашего ребенка трясли, обращайтесь в ближайшее отделение неотложной помощи.

Симптомы травм, которые могут быть вызваны встряской, включают в себя:

- Неровное, затрудненное или остановленное дыхание
- Тремор или дрожание
- Не реагирует на звуки или какие-либо другие раздражители
- Капризничает больше, чем обычно
- Безжизненные руки и ноги
- Припадки или рвота
- С трудом выходит из состояния сонливости

Поделитесь этой информацией со всеми, кто будет ухаживать за вашим ребенком. Никогда не трясите ребенка!