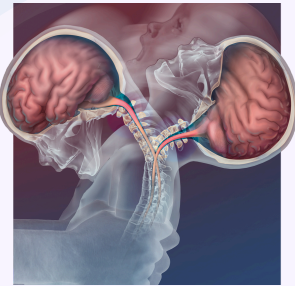


什么是婴儿摇晃综合征？

婴儿摇晃综合征（SBS）是一种严重的头部创伤，由照料者因沮丧情绪摇晃或猛烈撞击婴儿所致。

相较于小小的身躯，婴儿头部比例较大，颈部也非常脆弱。摇晃可能对婴儿的大脑、眼睛和脊髓造成严重且永久性的损伤。



“经亚利桑那州凤凰城巴罗神经学研究所授权使用”

因婴儿哭闹而产生的挫败感是导致婴儿被摇晃的首要原因。

婴儿摇晃综合征可能引发：

- 脑损伤。
- 视力丧失。
- 语言或学习障碍。
- 癫痫发作。
- 肌肉无力或行走困难。
- 每 4 名被摇晃的婴儿中就有 1 名会死亡！

婴儿摇晃综合征完全可以预防！

婴儿可能被摇晃的警示信号

以下症状可能表明婴儿被摇晃（或存在其他问题）：

- 呼吸困难。
- 身体发软（如布偶般）。
- 无法唤醒。
- 异常烦躁。
- 喂养或吮吸困难。
- 不明原因呕吐。
- 身体僵硬、震颤或癫痫发作。
- 无明显原因的淤青。



以下情况不会引发婴儿摇晃综合征：

- 婴儿从床上或沙发滚落
- 逗趣式抛接
- 用婴儿车/背带带婴儿慢跑
- 颠簸的车程或急刹车

育儿支持资源

- 全国婴儿摇晃综合征中心：关于婴儿啼哭及预防婴儿摇晃综合征的教育（官网：dontshake.org）。
- HealthyChildren.org：儿科医生提供的权威育儿建议。
- Childhelpline.org：拨打或短信至 800-422-4453，获取全天 24 小时照护支持。
- [Childline \(PA\)](http://Childline (PA))：举报虐待儿童，请致电 800-932-0313。
- 宾夕法尼亚州卫生部：扫描二维码、访问官网或致电 1-877-724-3258 获取育儿资源。



www.pa.gov/shakenbaby

您不是一个人在战斗！

您的啼哭：应对方式至关重要！

预防婴儿摇晃综合征



欢迎加入父母行列！

恭喜宝宝诞生！照料婴儿是一项重要的工作，也是一生的责任，但您不必独自承担——我们随时提供帮助！



为什么婴儿会哭闹？

当宝宝哭闹时，请记住：

- 1. 哭闹是婴儿的沟通方式。
- 2. 哭闹可能意味着宝宝饿了、困了、太热/太冷、需要换尿布，或身体不适。
- 3. 有时婴儿会毫无原因地哭闹。
- 4. 某些婴儿比其他婴儿更爱哭闹。
- 5. 剧烈哭闹可能在婴儿 2 个月大时达到高峰，3-5 个月后会逐渐减少。
- 6. 哭闹可能持续数分钟或每天长达数小时，且通常在夜晚更严重。
- 7. 每一天的情况都可能不同。
- 8. 哭闹的婴儿可能看起来像在痛苦中，即使他们并非如此。



婴儿哭闹会让照料者倍感压力。坚持住！一步一步来。
宝宝会很快长大，哭闹终会停止，一切都会好起来的！



“育儿是您将
终身热爱的至艰之事！”
— Anita Dias
(护士、妻子、母亲及祖母)



安抚哭闹的婴儿

有很多方法可以安抚哭闹的婴儿，但有时尝试后仍无济于事——这也没关系。

- 1. 更换尿布或衣物。
- 2. 喂奶或拍嗝。
- 3. 提供安抚奶嘴。
- 4. 用襁褓或背带包裹宝宝。
- 5. 轻轻摇晃或轻晃。
- 6. 用摇椅或弹性婴儿椅（需在旁看护）。
- 7. 肌肤相亲地拥抱。
- 8. 带宝宝散步或乘车。
- 9. 减少强光和噪音。
- 10. 播放舒缓音乐或轻柔白噪音。
- 11. 检查是否有生病迹象，必要时联系医生。

若感到不堪重负，将宝宝放在安全处，离开休息片刻。
若有婴儿监护仪，可留在附近，5-10 分钟后返回查看。

绝不要摇晃、撞击或抛掷婴儿！

挫败时自我调节

因宝宝啼哭感到挫败是正常的。若情况棘手，可按以下计划应对：

- 1. 坐下深呼吸。
- 2. 快速淋浴放松。
- 3. 进食或饮用无酒精饮品。
- 4. 适度运动。
- 5. 聆听舒缓音乐。
- 6. 在线观看搞笑视频内容。
- 7. 打电话或发信息求助。

将这些建议分享给所有照顾宝宝的人，告诉他们若感到压力，可随时与您联系，您会尽快返回家中加以安抚。



选择安全的照料者

需要帮助时，请谨慎选择照料者。

一位安全的照料者应：

- 1. 有照顾婴儿的经验。
- 2. 身体状况足以照料宝宝。
- 3. 获得您信任之人的良好推荐。

请问问您自己以下问题：

- 他们是否脾气暴躁或容易动怒？
- 他们是否使用毒品或酒精？
- 他们过去是否伤害过他人、宠物或您本人？
- 和他们相处时，您是否感到安全？
- 把宝宝留给他们，您是否感到安全？
- 您是否会信任他们保管车钥匙、手机、钱包或信用卡等重要物品？

如果心存疑虑，绝不要让宝宝单独和他们在一起！

选择一位安全的照料者，是您为宝宝做过的最重要决定之一！

