

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ТРЯСКИ РЕБЕНКА?

Синдром тряски ребенка (Shaken Baby Syndrome, SBS) представляет собой тяжелую форму травмы головы, вызванную тем, что ухаживающее лицо трясет или швыряет ребенка в состоянии раздражения.

Голова ребенка крупная по сравнению с его телом, и его шея очень слабая. Тряска может вызвать серьезное непоправимое повреждение глаз, головного и спинного мозга.



«Использовано с разрешения Неврологического института Барроу, Феникс, штат Аризона»

РАЗДРАЖЕНИЕ ИЗ-ЗА ПЛАЧА — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ТРЯСКИ ДЕТЕЙ.

Синдром тряски ребенка может вызвать:

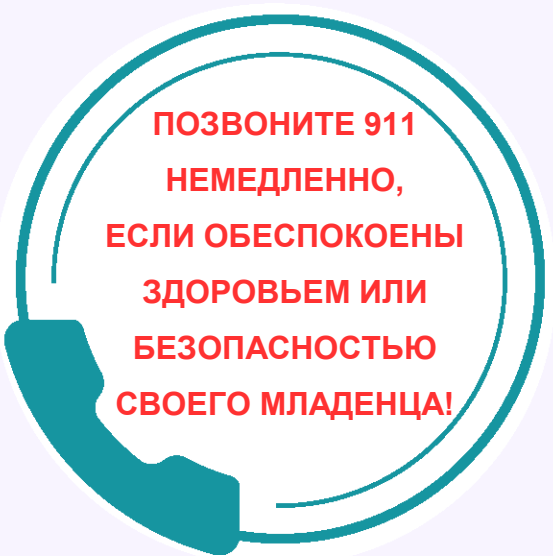
- Повреждение головного мозга.
- Потерю зрения.
- Сложности с речью или учебой.
- Судороги.
- Мышечную слабость или трудности с ходьбой.
- 1 из 4 детей, перенесших тряску, умирает!

**СИНДРОМ ТРЯСКИ
РЕБЕНКА НА 100 %
ПРЕДОТВРАТИМ!**

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК МОГ ПЕРЕНЕСТИ ТРЯСКУ

Приведенное ниже означает, что ребенок перенес тряску (либо происходит что-либо еще):

- Трудности с дыханием.
- Вялость, как у тряпичной куклы.
- Ребенок не просыпается.
- Усиливается капризность.
- Проблемы с приемом пищи или сосанием.
- Рвота без явной причины.
- Скованность движений, дрожание конечностей или судороги.
- Синяки без явных причин.



ЭТО НЕ ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА:

- Падения с кровати или дивана.
- Игривого подбрасывания или ласкового покачивания.
- Бега трусцой с ребенком в коляске, рюкзаке или слинге.
- Езды в автомобиле по неровной дороге или внезапной остановки.

ДОСТУПНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Национальный центр помощи при синдроме тряски ребенка:** разъяснительная работа о плаче младенца и профилактике синдрома тряски ребенка dontshake.org.
- **HealthyChildren.org:** надежные рекомендации по родительству от педиатров.
- **Childhelpline.org:** позвоните или отправьте сообщение по номеру 800-422-4453, чтобы получить поддержку по уходу 24/7 в реальном времени.
- **Childline (Пенсильвания):** сообщите о ненадлежащем обращении с ребенком по номеру 800-932-0313.
- **Департамент здравоохранения штата Пенсильвания:** ресурсы помощи для родителей можно найти при сканировании QR-кода, посетив вебсайт или позвонив по номеру 1-877-724-3258.



www.pa.gov/shakenbaby

ВЫ НЕ ОДНИ!

ДЕТИ ПЛАЧУТ: ВАШ ОТВЕТ ВАЖЕН!

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ТРЯСКИ РЕБЕНКА



Добро пожаловать в родительство!

Поздравляем с рождением ребенка! Забота о ребенке — это важная работа и пожизненная ответственность. Но вам не нужно делать это в одиночку. Доступна помощь!

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛАЧУТ?

Когда ваш ребенок плачет, помните:

1. Плач — это способ общения детей.
2. Плач может означать, что ребенок голоден, устал, ему слишком жарко/холодно, нужно сменить подгузник, или он болен.
3. Иногда дети плачут без причины.
4. Некоторые дети плачут больше других.
5. Активный крик может доходить до пика в 2 месяца и снижаться к 3–5 месяцам.
6. Плач может длиться несколько минут или много часов в день, и часто усиливается к вечеру.
7. Каждый день проходит по-разному.
8. Плачущий ребенок может выглядеть так, будто ему больно, даже если это не так.



Плач младенца может стать сложным переживанием ухаживающего лица. Держитесь! Пройдите это день за днем. Ваш ребенок быстро вырастет, и плач закончится. Станет легче!



«Родительство — самая сложная работа, которую вы когда-либо будете любить!» — Анида Диас (Anita Dias)

Медсестра, жена, мать и бабушка



Успокоить плачущего ребенка

Есть много способов успокоить плачущего младенца, но иногда ничего из того, что вы пробуете, не помогает, и это нормально.

1. Сменить подгузник или одежду.
2. Покормить или дать ребенку срыгнуть.
3. Дать пустышку.
4. Завернуть в пеленку или слинг.
5. Осторожно покачать или поколыхать.
6. Использовать качели или детский шезлонг (оставаться рядом).
7. Тесно обнять.
8. Взять ребенка на пешую или автомобильную прогулку.
9. Уменьшить яркий свет и громкие звуки.
10. Включить успокаивающую музыку или тихий белый шум.
11. Проверить признаки заболеваний. При необходимости вызвать врача.

Если вы чувствуете перегрузку, положите ребенка в безопасном месте, отойдите и сделайте перерыв. Оставайтесь рядом и по возможности используйте радионяню. Вернитесь через 5–10 минут.

НИКОГДА НЕ ТРЯСИТЕ, НЕ БРОСАЙТЕ И НЕ ШВЫРЯЙТЕ РЕБЕНКА!

Успокоиться самому в раздраженном состоянии

Чувство раздражения при плаче — это нормально. Вот план действий в сложном положении.

1. Сядьте и глубоко подышите.
2. Быстро примите душ, чтобы расслабиться.
3. Поешьте или выпейте безалкогольный напиток.
4. Займитесь физическими упражнениями.
5. Послушайте успокаивающую музыку.
6. Посмотрите что-то смешное онлайн.
7. Позвоните кому-нибудь или напишите сообщение и попросите о помощи.

Поделитесь этими подсказками со всеми, кто ухаживает за вашим ребенком. Попросите их звонить вам, если они в стрессе. Придите домой как можно быстрее, чтобы освободить их.



ВЫБРАТЬ НАДЕЖНОГО ПОМОЩНИКА

Когда вам нужна помощь, выбирайте помощника мудро.

Надежный помощник должен:

1. Иметь опыт обращения с младенцами.
2. Быть достаточно здоровым, чтобы ухаживать за вашим ребенком.
3. Иметь хорошие рекомендации от людей, которым вы доверяете.

Задайте себе такие вопросы:

- У человека тяжелый характер, он легко сердится?
- Он принимает наркотики или алкоголь?
- Он когда-либо делал больно людям, животным или мне в прошлом?
- Я чувствую себя в безопасности при нем?
- Я чувствую, что с ним безопасно оставить ребенка?
- Я бы доверила ему важные вещи, например, ключи от машины, телефон, кошелек или кредитную карту?

Если вы не уверены, никогда не оставляйте ребенка одного с ним!

Выбрать надежного помощника — одно из самых важных решений, когда-либо принятых вами для ребенка!

