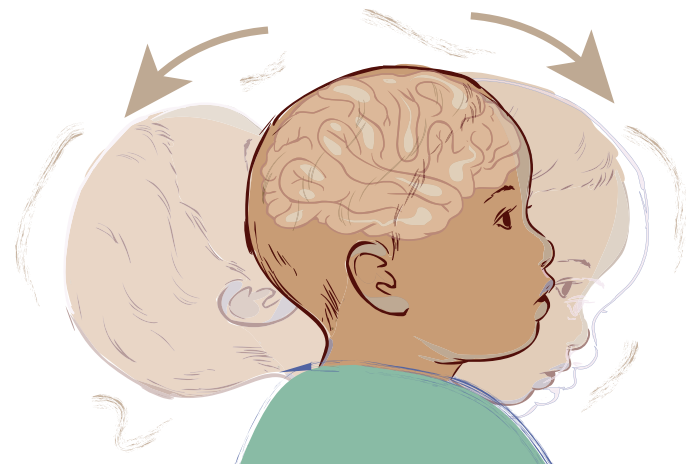


Один из четырех детей с синдромом детского сотрясения умирает. Встряхивание в течение всего нескольких секунд может привести к необратимому повреждению.

Когда младенца или маленького ребенка интенсивно встряхивают, его голова откидывается вперед и назад, вследствие чего головной мозг ударяется о череп. В результате в мозгу могут возникнуть отек и кровоизлияние, и даже может пойти кровь из глаз.



Сотрясение может привести к следующим нарушениям:

- Необратимое повреждение головного мозга
- Слепота
- Судороги
- Церебральный паралич
- Паралич
- Нарушение развития
- Смерть

Как можно предотвратить такие травмы?

- Никогда не трясите ребенка.
- Убедитесь, что все лица, ухаживающие за ребенком, знают, что его нельзя трясти.
- Обратитесь к кому-нибудь за помощью, если вы расстроены и не знаете, как успокоить плачущего ребенка.

Сообщайте о случаях жестокого обращения с ребенком.

Центр расследования случаев насилия и жестокого обращения с детьми штата Нью-Йорк (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

Обращайтесь за помощью.

Горячая линия для родителей по предотвращению жестокого обращения с детьми в штате Нью-Йорк (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

Помощь подготовленных специалистов доступна с 9:00 до 16:00, в нерабочие часы можно оставить сообщение на автоответчик. www.preventchildabuseny.org

Национальный центр изучения синдрома детского сотрясения (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

www.dontshake.org

Национальная горячая линия по охране психического здоровья матерей (National Maternal Mental Health Hotline)

Звоните или отправляйте смс: (833) 943-5746

Распространите информацию.

Поделитесь этой информацией со всеми, кто заботится о вашем ребенке. Они должны знать о том, что это нормально — просить о помощи, когда переживаешь и расстраиваешься.



health.ny.gov/ShakenBabySyndrome



Department of Health

**Никогда
не трясите
ребенка**



Это нормально — время от времени переживать и испытывать стресс. Если вы расстроены, вы можете принять меры, которые помогут вам и вашему ребенку справиться со сложностями.

Синдром детского сотрясения (Shaken Baby Syndrome) — это форма жесткого обращения с детьми.

Когда кто-то встряхивает младенца или маленького ребенка, его головной мозг и тело могут получить серьезные травмы. Некоторые дети даже могут умереть.

Почему так происходит?

Многие люди встряхивают ребенка, не желая ему навредить. Взрослые могут быть расстроены и из-за этого могут потерять контроль. Их может расстроить постоянный плач ребенка, сложности с кормлением или с приучением ребенка к горшку. Стресс из-за денег, работы или личных отношений может усиливать переживания.

Помните, что плач — это нормально.

Плач для маленьких детей — это способ общения. Им может быть слишком жарко или холодно, они могут устать или проголодаться, им может быть нужно внимание или поменять подгузник. Если ребенок плачет, он может перестать плакать, если его потребности будут удовлетворены.



Обратите внимание на признаки и симптомы синдрома детского сотрясения

- Ребенок очень беспокойный, недовольный
- Ребенок очень скованный, как тряпичная кукла
- Очень сонливый, неактивный
- Судороги
- Не ест или очень плохой аппетит
- Затрудненное дыхание
- Рвота
- Пятна крови в глазах, расширенные зрачки

Вы думаете, что у ребенка может быть сотрясение? Позвоните по номеру 911 или незамедлительно обратитесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Своевременное получение медицинской помощи может спасти жизнь вашему ребенку.

Как успокоить плачущего ребенка.

Все дети много плачут в первые несколько месяцев своей жизни. Плач не означает, что ребенок плохо ведет себя или сердится на вас. Плач помогает ребенку уравновесить эмоции, потянуть свои мышцы и улучшить дыхание.

- Проверьте, не голоден ли ребенок, не нужно ли поменять подгузник, а также не слишком ли жарко или холодно ребенку.
- Проверьте, не заболел ли ваш ребенок и нет ли у него повышенной температуры.
- Медленно покормите ребенка и давайте ему чаще отрыгивать.
- Покачайте ребенка.
- Дайте ребенку пустышку или покормите его грудью.
- Включите спокойную музыку, спойте песенку или убаюкайте ребенка.
- Возьмите ребенка на прогулку на машине или в коляске.



Если ребенок плачет, это лучше, чем рисковать причинить ему травму.

- Положите ребенка в кроватку, отойдите на время, чтобы отдохнуть.
- Сделайте что-то, что помогает вам расслабиться: примите ванну или душ, посмотрите телевизор или послушайте музыку.
- Сядьте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Позвоните другу, подруге или родственнику, чтобы поговорить.
- Попросите кого-нибудь подменить вас, чтобы вы могли отдохнуть.