

## 四分之一的儿童死于婴儿摇晃综合症。 只需摇晃几秒钟就会造成永久性伤害。

当婴儿或幼儿受到剧烈摇晃时，他们的头部会来回滚动，导致大脑撞击头骨。这会导致他们的大脑肿胀和出血，甚至眼睛也会出血。



### 摇晃可能会导致：

- 永久性脑损伤
- 失明
- 癫痫发作
- 脑瘫
- 麻痹
- 发育障碍
- 死亡

### 我怎样才能预防这些伤害？

- 永远绝对不要摇晃孩子。
- 请确保每个照顾孩子的人都知道不要摇晃孩子。
- 如果您感到沮丧，不知道如何让孩子停止哭闹，请向他人寻求帮助。

### 报告虐待儿童事件。

纽约州虐待儿童举报中心 (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

### 得到帮助。

防止虐待儿童纽约家长帮助热线 (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

训练有素的专家自上午 9 点至下午 4 点提供咨询服务，非工作时间提供语音信箱服务。

[www.preventchildabuseny.org](http://www.preventchildabuseny.org)

国家婴儿摇晃综合症研究中心 (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)

全国产妇心理健康热线 (National Maternal Mental Health Hotline)

打电话或发短信：(833) 943-5746

### 传播信息

请与其他照顾您宝宝的人分享这些信息。让他们知道，如果他们感到沮丧，可以向您寻求帮助。



[health.ny.gov/ShakenBabySyndrome](http://health.ny.gov/ShakenBabySyndrome)



Department  
of Health

# 永远绝对不要摇晃婴儿



有时感到沮丧和不堪重负是正常的。如果您感到沮丧，您可以做一些事情来帮助自己和宝宝应对。

## 婴儿摇晃综合症 (Shaken Baby Syndrome) 是一种虐待行为。

当任何人摇晃婴儿或幼儿时，他们的大脑和身体都会受到严重伤害。有些孩子甚至会死亡。

### 为什么会发生这种情况？

大多数摇晃孩子的人并不想伤害他们。成年人可能会非常生气，以至于失去控制。他们可能因为孩子哭闹不停、喂养困难或如厕训练问题而感到沮丧。金钱、工作或人际关系方面的压力也会让他们更加沮丧。

### 请记住，哭闹是正常的。

哭闹是幼儿沟通的方式。他们可能太热或太冷、太累或太饿、想要得到关注或需要换尿布。如果宝宝哭闹，当您满足他们的需求后，他们可能会停止哭闹。



## 这些都是婴儿摇晃综合症的征兆和症状。

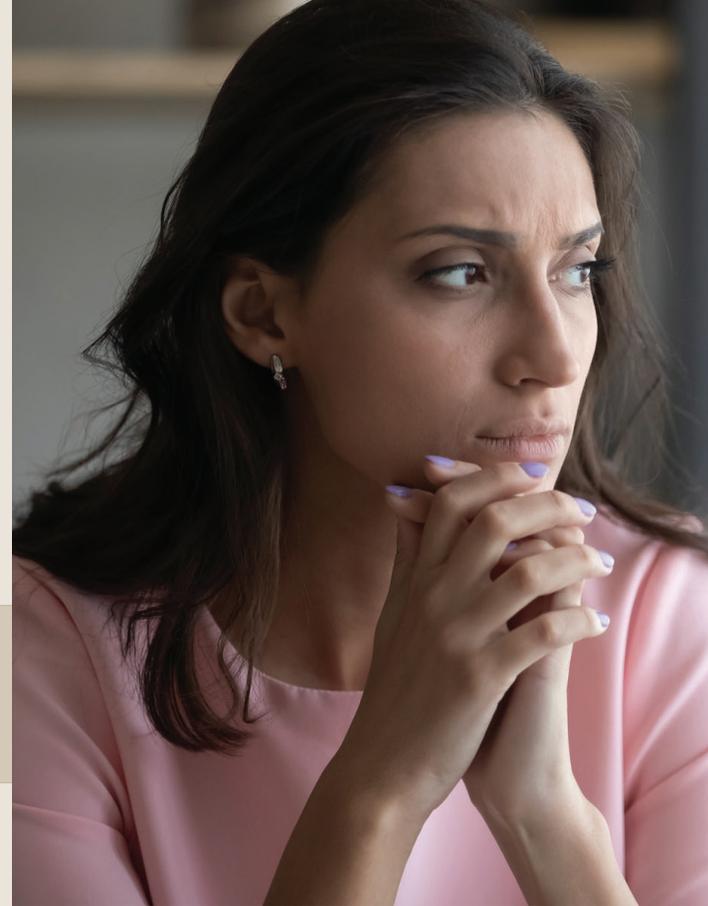
- 非常爱哭、易怒
- 非常僵硬或像个布娃娃
- 非常困倦、不活跃
- 癫痫发作
- 不吃东西或食欲不振
- 呼吸困难
- 呕吐
- 眼睛出血斑，瞳孔放大

**认为您的孩子受到了摇晃？立即拨打 911 或带他们去最近的急诊室。获得医疗救助或可以挽救您孩子的生命。**

### 如何安抚哭闹的宝宝。

所有婴儿在出生后的头几个月都会经常哭闹。哭闹并不意味着他们不乖或对您发脾气。哭闹有助于宝宝平衡情绪、舒展肌肉和更好地呼吸。

- 先看看宝宝是否饿了，是否需要换尿布，或者是否太热或太冷。
- 检查宝宝是否生病或发烧。
- 慢慢喂奶，经常拍嗝。
- 摇晃宝宝。
- 给宝宝安抚奶嘴或让宝宝吃母乳。
- 为宝宝播放轻音乐、唱歌或哼歌。
- 用汽车或婴儿车带宝宝出行。



### 让宝宝哭比冒着伤害他们的风险要好。

- 把宝宝放到摇篮里，走开，休息一下。
- 做些放松的事情：洗澡或淋浴、看电视或听音乐。
- 坐下来，闭上眼睛，深呼吸。
- 打电话给朋友或家人倾诉。
- 请人过来帮忙让您休息一下。