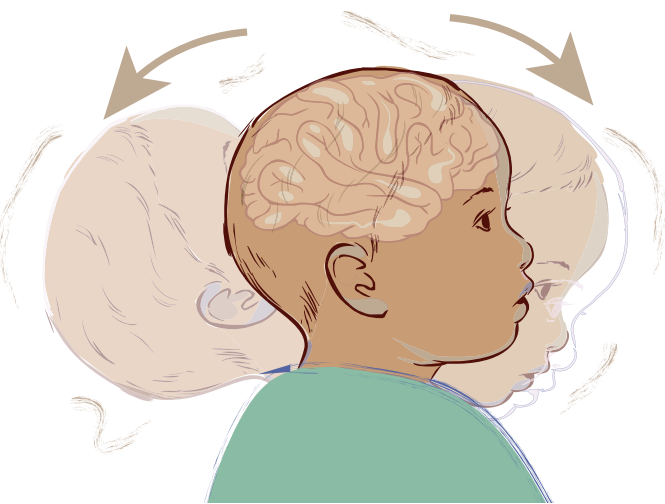


4人に1人の子どもが揺さぶられ症候群で亡くなっています。ほんの数秒揺さぶることが、永久的な損傷につながります。

赤ちゃんや幼児が激しく揺さぶられると、頭が前後に揺れて脳が頭蓋骨にぶつかります。これにより脳が腫れて出血したり、目から出血することがあります。



揺さぶりは以下を引き起こす可能性があります：

- 永久的な脳損傷
- 失明
- けいれん発作
- 脳性まひ
- まひ
- 発育障害
- 死亡

これらの負傷を防ぐにはどうすればよいでしょうか？

- 赤ちゃんを絶対に揺さぶってはいけません。
- 子どものケアをする人全員に、子どもを揺さぶらないよう伝えましょう。
- イライラしたり幼い子どもを泣き止ませる方法がわからない場合は、誰かに助けを求めてください。

児童虐待を報告してください。

ニューヨーク州児童虐待通報センター  
(New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

支援を求めてください。

児童虐待防止ニューヨーク州ペアレントヘルプライン (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

訓練を受けた専門家が午前9時から午後4時まで対応します。また営業時間外はボイスメールが利用できます。

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

国立揺さぶられ症候群センター (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

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

国立母親メンタルヘルスホットライン

(National Maternal Mental Health Hotline)

次の番号までお電話またはメール送信してください：(833) 943-5746

声を広めましょう。

この情報を、赤ちゃんのケアをする方たちに共有してください。イライラしたときは助けを求めても大丈夫と伝えてください。



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



Department of Health

赤ちゃんを絶対に揺さぶってはいけません



時にイライラしたり、途方に暮れたりするのはごく普通のことです。冷静さを失ったときに、あなた自身と赤ちゃんのためにできることがあります。

## 揺さぶられ症候群 (Shaken Baby Syndrome) は児童虐待の結果です。

赤ちゃんや幼児を揺さぶると、脳や身体に深刻な損傷が生じます。死に至る子どももいます。

### なぜそうになってしまうのでしょうか？

揺さぶる人のほとんどは、子どもを傷つけようとしているわけではありません。大人は怒りすぎて制御不能になることがあります。泣きやまない、授乳がうまくいかない、トイレトレーニングの問題などの理由でイライラすることがあります。経済的理由、仕事、人間関係からのストレスがこうしたイライラを増幅させることもあります。

### 忘れないでください。赤ちゃんが泣くのは通常のことです。

泣くことは幼い子どものコミュニケーション方法です。暑いときや寒いとき、また疲れていたり、お腹が空いていたり、かまって欲しかったり、おむつ交換が必要だったりするのかもしれませんが。赤ちゃんが泣くとき、ニーズに応えれば泣きやむかもしれません。



## 以下は揺さぶられ症候群の兆候と症状です。

- 非常に機嫌が悪い、怒りっぽい
- 体がこわばっていたり、ぬいぐるみ人形のようなものである
- 眠そうにしている、ぐったりしている
- けいれん発作
- 食べない、食欲がない
- 呼吸困難
- 嘔吐
- 目の血斑、瞳孔の拡張

お子さんが揺さぶられたと思われる場合911に電話するか、すぐに最寄りの救急科へ連れて行きましょう。医療処置を受けることで子どもの命が守られる可能性があります。

### 泣いている赤ちゃんを落ち着かせる方法

生後数か月間は、どの赤ちゃんもよく泣きます。泣くことは、悪いことをしているのでも、あなたに対して怒っているのでもありません。赤ちゃんは泣くことで、気持ちのバランスを取ったり、筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたりできます。

- お腹が空いていないか、おむつ交換が必要かどうか、暑かったり寒かったりしていないか確認しましょう。
- 病気や熱はないでしょうか。
- 授乳はゆっくり、また頻繁にげっぷをさせましょう。
- やさしくゆらしてあげましょう。
- 赤ちゃんにおしゃぶりや母乳を与えてみましょう。
- 優しい音楽をかけたり歌ったりしてみましょう。
- ベビーカーでお散歩しましょう。



### 赤ちゃんを傷つけてしまうリスクよりも、泣かせておく方が良いのです。

- 赤ちゃんをベビーベッドに寝かせ、離れて休憩してください。
- リラックスできるように次のようなことをしましょう：お風呂に入ったりシャワーを浴びる、テレビを見る、音楽を聴く。
- 座って目を閉じ、深呼吸する。
- 友達や家族に電話して話をする。
- 誰かに来てもらい、休む。