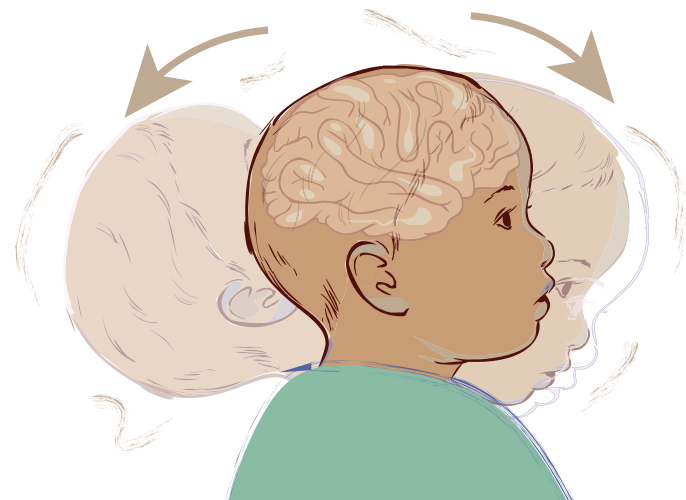


Co czwarte dziecko z zespołem dziecka potrząsanego umiera. Zaledwie kilka sekund potrząsania może spowodować trwały uraz.

U gwałtownie potrząsanego niemowlęcia lub małego dziecka głowa porusza się w przód i w tył, powodując uderzanie mózgu w czaszkę. Powoduje to puchnięcie i krwawienie mózgu — krwawić mogą nawet oczy.



Potrząsanie może powodować:

- trwałe uszkodzenie mózgu,
- utratę wzroku,
- napady drgawkowe,
- porażenie mózgowie,
- paraliż,
- niepełnosprawność rozwojową,
- śmierć.

Jak mogę zapobiec tym urazom?

- Nigdy, przenigdy nie potrząśnij dzieckiem.
- Dopilnuj, by wszystkie osoby opiekujące się dzieckiem wiedziały, że nie wolno nim potrząsać.
- Jeżeli nie wiesz, jak uspokoić płaczące dziecko, i jest to dla Ciebie frustrujące, poproś kogoś o pomoc.

Zgłoś krzywdzenie dziecka.

Centrum Zgłaszania Przypadków Krzywdzenia i Maltretowania Dzieci w stanie Nowy Jork (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

Uzyskaj pomoc.

Infolinia dla rodziców w Nowym Jorku poświęcona zapobieganiu krzywdzeniu dzieci (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

Wykwalifikowany specjalista dostępny od 9:00 do 16:00. Po godzinach pracy dostępna poczta głosowa.

www.preventchildabuseny.org

Krajowe Centrum ds. Zespołu Dziecka Potrząsanego (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

www.dontshake.org

Krajowa infolinia poświęcona zdrowiu psychicznemu matek (National Maternal Mental Health Hotline)

Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer:
(833) 943-5746

Poinformuj innych.

Przełącz te informacje innym osobom opiekującym się Twoim dzieckiem. Daj im znać, że mogą poprosić Cię o pomoc, jeśli poczują się sfrustrowane.



health.ny.gov/ShakenBabySyndrome



Department
of Health

Nigdy, przenigdy nie potrząśnij dzieckiem



Każdy czasami może odczuwać frustrację i przytłoczenie. Możesz jednak pomóc sobie i dziecku przejść przez trudne chwile.

Zespół dziecka potrząsanego (Shaken Baby Syndrome) jest formą maltretowania.

Kiedy niemowlę lub małe dziecko jest potrząsane, jego mózg i ciało ulegają poważnym uszkodzeniom. Niektóre dzieci mogą nawet umrzeć.

Dlaczego tak się dzieje?

Większość osób potrząsających dzieckiem nie zamierza go krzywdzić. Dorośli mogą stracić nad sobą kontrolę ze zdenerwowania. Mogą być sfrustrowani ciągłym płaczem lub trudnościami w karmieniu dziecka czy nauce korzystania z nocnika. Frustrację tę może pogłębić stres związany z sytuacją finansową, pracą lub relacjami osobistymi.

Pamiętaj — płacz jest normalny.

U małych dzieci płacz jest sposobem komunikowania się. Może być im za gorąco lub zimno, mogą być zmęczone lub głodne, potrzebować uwagi lub zmiany pieluszki. Kiedy Twoje dziecko płacze, może przestać, gdy zaspokoisz jego potrzeby.



Oznaki i objawy zespołu dziecka potrząsanego:

- grymaszenie i złość,
- ciało bardzo sztywne lub bezwładne jak u szmacianej lalki,
- senność i brak aktywności,
- napady drgawkowe,
- odmowa jedzenia lub spadek apetytu,
- trudności z oddychaniem,
- wymioty,
- krwawe plamy na oczach, rozszerzone źrenice.

Podjeżewasz, że Twoje dziecko mogło być potrząsane? Natychmiast zadzwoń pod numer 911 lub zawieź je na pogotowie. Pomoc lekarska może uratować Twojemu dziecku życie.

Jak uspokoić płaczące dziecko.

Wszystkie dzieci dużo płaczą w pierwszych miesiącach życia. Płacz nie oznacza, że są niegrzeczne lub się na Ciebie złością. Płacz pomaga niemowlętom radzić sobie z emocjami, rozciągać mięśnie i lepiej oddychać.

- Sprawdź, czy dziecko nie jest głodne, czy nie trzeba mu zmienić pieluszki albo czy nie jest mu za gorąco lub za zimno.
- Sprawdź, czy dziecko nie ma nudności lub gorączki.
- Karm dziecko powoli, robiąc częste przerwy na odbijanie.
- Kołysz dziecko.
- Daj dziecku smoczek lub nakarm je piersią.
- Puszczaj łagodną muzykę, śpiewaj lub nuć dziecku.
- Zabierz dziecko na przejażdżkę samochodem lub na spacer w wózku.



Lepiej jest pozwolić dziecku na płacz, niż niechcący zrobić mu krzywdę.

- Połóż dziecko do łóżeczka, odejdz i odpocznij.
- Zrób coś dla odprężenia: Weź kąpiel lub prysznic, obejrzyj telewizję lub posłuchaj muzyki.
- Usiądź, zamknij oczy i rób głębokie oddechy.
- Zadzwoń do znajomej osoby lub członka rodziny, aby porozmawiać.
- Poproś kogoś, by przyszedł i Cię odciążył.