

僅僅搖晃嬰兒短短的幾秒鐘，就足以致死。



## 如果搖晃嬰兒會發生什麼事？

有些人在寶寶哭個不停時，會感到非常煩亂。有時候他們會搖晃他們的寶寶。

用力的晃動可能會造成永久性的傷害，如：

- 腦部損傷
- 失明
- 昏迷
- 重度殘疾
- 智力遲鈍
- 死亡

許多人在寶寶哭個不停時感到煩亂。

若想知道更多在您寶寶哭個不停時當如何做的技巧：

請致電  
**Family Paths**  
電話號碼：  
**(510) 893-5444**  
或  
**1-800-829-3777**

這是一個免費、保密的24小時家長支持熱線。

請與所有照護您寶寶的人分享這些資訊，包括家人和保姆。



CHILDREN'S HOSPITAL  
& RESEARCH CENTER OAKLAND



Committed to Kids' Health and Education  
Kohl's Injury Prevention Program



Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 千萬不要搖晃 嬰兒！

試試這些能讓哭著的嬰兒安靜下來的技巧。

改編自2013年Alameda縣社區論壇圍產期保健的2007年舊金山嬰兒搖晃症候群防治項目。

## 哭泣

所有的嬰兒都會哭。您的寶寶可能每天會哭高達6小時！這令人非常沮喪。您的寶寶不是想讓您生氣。

寶寶啼哭並不意味著您是一個壞家長。

您的寶寶可能會無緣無故地哭。您的寶寶可能因為太熱或太冷，或正在出牙而哭。

如果家裡有喊叫或吵架，您的寶寶可能會哭。

哭不會傷害您的寶寶。哭泣不會導致腦部損傷或其他健康問題。

如果您擔心您的寶寶，或寶寶生病或寶寶有不同的舉動，請馬上看醫生。



## 如何安撫寶寶

- 幫寶寶換新的尿布。
- 餵寶寶並幫助寶寶打嗝。
- 給您寶寶可吮吸的東西。
- 摩擦寶寶的腹部或背部。
- 抱著寶寶並緊貼裸露的皮膚。
- 用柔軟的毛毯緊緊地包住寶寶。
- 關燈。

### 運動可能有所幫助：

- 來回輕輕地搖動您的寶寶。
- 將寶寶放在布製嬰兒揹袋中到外面散步。
- 讓寶寶在嬰兒鞦韆內輕輕地搖動。
- 帶寶寶乘坐嬰兒推車或汽車。使用汽車安全座椅。

### 聲音可能有所幫助：

- 唱歌給寶寶聽。
- 在寶寶耳旁以比寶寶哭聲還大點的聲音說「噓」。
- 當寶寶在嬰兒床中時，打開收音機、電風扇或吸塵器製造一些舒緩的聲音。

### 有時候，您的寶寶不會停止啼哭：

- 讓您寶寶哭出來。
- 讓您自己平靜下來。

## 如果您感到生氣或情緒失控：

不要抱起您的寶寶。

將寶寶背躺著放在嬰兒床中，然後離開房間。

### 休息一下：

- 深呼吸並數到10。然後，數到20。
- 打電話給朋友或鄰居尋求支持。
- 灑些冷水在您的臉上。
- 沖個澡。
- 聽些音樂。
- 做運動。
- 泡一杯咖啡或茶。
- 打電話給您的醫生要求一些建議。您的寶寶可能生病了。
- 請一位值得信任的家庭成員或朋友看護您的寶寶。

如需幫助，請致電

Family Paths

電話號碼：

(510) 893-5444

或

1-800-829-3777