

搖晃寶寶幾秒鐘，
都可以致命。



搖晃寶寶有什麼後果？

當寶寶不停哭啼的時候，許多家長覺得心煩，故有時會搖晃寶寶。搖晃寶寶可能造成永久傷害，例如：

- 腦損傷
- 失明
- 昏迷
- 嚴重殘疾
- 弱智
- 死亡

寶寶不停哭啼
的時候，許多
父母會感到心煩。

查詢如何應付寶寶
不停哭啼的情況，
請致電 TALK Line

415•441•KIDS
(415-441-5437)

該危機熱綫免費且保密，
24小時為家長提供輔
導和諮詢。

將這資料與
照顧寶寶的
人分享，包括
親人和保母。

三藩市
嬰兒搖晃綜合症
預防計劃 2009

*California Pacific Medical Center
First Five San Francisco
Kaiser Permanente
Mount Zion Health Fund
San Francisco Foundation
UCSF National Center of Excellence
in Women's Health*



切勿搖晃 嬰兒

如何安撫寶寶

哭啼

- 每個寶寶都會哭啼。這令人感到煩躁。
- 寶寶哭啼並不代表您是不稱職的家長。
- 寶寶不是故意讓您生氣。
- 寶寶可能每天哭啼達六小時之多！
- 哭啼不會傷害寶寶。
- 哭啼不會造成寶寶腦損傷或其它健康問題。
- 家中有人大叫或爭吵都會引起寶寶哭啼。因此不要在寶寶面前爭吵。
- 如果寶寶感到太熱或太冷，或在長牙，也會哭啼。
- 寶寶可能無緣故哭啼。
- 如果您擔心寶寶，或寶寶生病、或舉止異常，立刻帶寶寶見醫生。



如何讓寶寶平靜下來

- 給寶寶換尿布。
- 給寶寶餵奶並且要打嗝。
- 讓寶寶吸啜安全的物件。
- 揉擦寶寶的腹或背。
- 讓寶寶貼近自己的肌膚。
- 用軟毯緊緊裹住寶寶。
- 關燈。

有幫助的動作：

- 輕輕擺動寶寶。
- 把寶寶放入嬰兒布兜，到外面散步。
- 將寶寶放在嬰兒鞦韆內，然後輕輕搖動鞦韆。
- 把寶寶放在嬰兒車內，帶他到外面散步。如寶寶乘車兜風，一定要用嬰兒車座。

有幫助的聲音：

- 給寶寶唱歌。
- 對著寶寶的耳朵輕輕發出“Shhh”音，但聲浪應比寶寶的哭聲大。
- 寶寶在嬰兒床的時候，可開收音機、風扇或者吸塵器，讓他聽到這些安撫的聲音。

有時候，寶寶不停哭啼：

- 讓寶寶哭出來。
- 自己冷靜下來。
- 致電 TALK Line
(415-441-5437)

如果您生氣或
情緒失控：
不要抱寶寶。

把寶寶仰臥
在嬰兒床上，
自己離開房間

休息一下：

- 深呼吸，數到10，然後數到20。
- 致電朋友或鄰居求助。
- 灑冷水在臉上。
- 淋浴。
- 聽音樂。
- 運動。
- 喝一杯咖啡或茶。
- 致電向醫生查詢。寶寶可能生病。
- 請可信賴的親友照顧寶寶。

欲索取資料應付寶寶不停哭啼的
情況，日間或晚間可隨時致電

TALK Line

415•441•KIDS
(415-441-5437)