

## 为什么我的宝宝哭得这么多？

所有婴儿都哭；有些婴儿比其它婴儿哭得多。哭是正常的，而且是婴儿告诉我们他们不舒服的主要方式。婴儿哭的原因很多，可能包括：

- 肚子饿、疲劳或需要换尿布
- 太热或太冷
- 不舒服或穿的衣服太紧
- 过于兴奋（来访的客人太多？）
- 心烦意乱、感到寂寞或害怕
- 生病了或患有急腹痛

## 使你的宝宝平静下来的诀窍：

如果你的宝宝吃完奶、换了尿布和抱过之后不能平静下来，你可以尝试以下方法：

- 轻轻地抚摸或拍他/她。
- 把宝宝抱在胸前让他/她感受到你的心跳，这样抱着走动。用婴儿背巾或背带可能有帮助。
- 给宝宝唱歌、哼歌，和他/她说话和耳语。这样做也可能对你有帮助！
- 把宝宝放在婴儿车里，带他/她去散步。去户外可能会让你俩感觉更好。

请注意：如果你的宝宝比平时哭得更多，那么他/她可能是生病了，请马上带他/她去看医生、见医疗保健护士或去医院。



## 别害怕求助。有人为你提供帮助。

想要获得更多育儿信息和支持，请联系你当地的

妇幼保健护士（**Maternal and Child Health Nurse**）。

你可以在以下网站上找到你当地的妇幼保健中心（MCH Centre）：

[www.education.vic.gov.au/childhood/parents/](http://www.education.vic.gov.au/childhood/parents/)

妇幼保健热线（**MCH Line**） **13 22 29**

维州父母热线（**Parentline VIC**） **13 22 89**

这些电话服务为父母提供与孩子年龄相符的信息、建议和支持。它们也能告诉你当地的社区、医疗保健和支持服务。

其它网上资源：

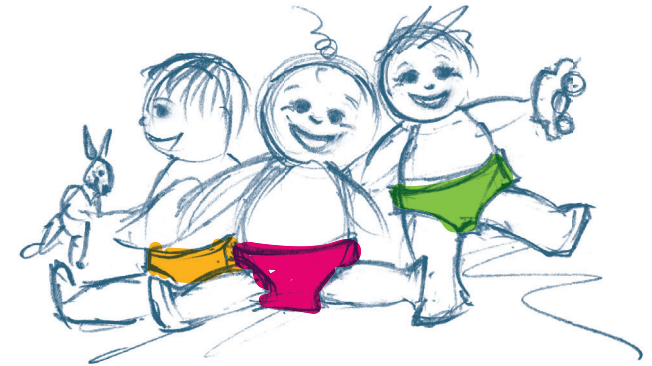
**Raising Children's Network**  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)



Education  
and Training



[www.napcan.org.au](http://www.napcan.org.au)



## 不能摇婴儿

# 不能摇婴儿

生孩子成为父母是任何人的一生中最美好和有意义的经历之一。但是，这也可能让人感到巨大压力、筋疲力尽。照顾这么小和无助的一个人责任巨大。

作为新晋父母，我们有时都会感到沮丧，就好像我们无法应对。如果宝宝在哭、不能平静下来而且听起来很生气，**千万不要**摇宝宝！

甚至大人粗暴地和宝宝玩耍、生气地对待他们以及用力地摇他们——例如在空中抛他们、猛地把他们扔在床上——都可能会伤到宝宝，了解这些至关重要。

几乎没有哪个摇婴儿的大人想伤害他们。大人感到极度沮丧，通常想让宝宝安静下来。生活中的其它担忧和挫折可能会让情况更糟并加重这种沮丧，但是大人绝不应该把气撒在宝宝身上。

千万不要摇看似已经停止呼吸的婴儿，而要**拨打000求助**。新晋父母和照顾婴儿的任何人应该学习应对紧急情况的急救措施。迅速应对紧急情况能救命！

## 为什么摇婴儿如此危险？

婴儿的头大、身体小而且脖子乏力，因此别人突然移动他们时他们的头会晃来晃去。摇婴儿可能会撕裂他们的脑组织和颅骨之间的小血管并导致出血。软的脑组织撞到颅骨也可能会流血并出现淤伤。

摇婴儿可能会对其造成脑损伤，症状可能表现为：

- 失去意识
- 痉挛和癫痫
- 失明
- 大脑性麻痹
- 言语和学习障碍
- 骨头以及肝、心、肾和肺等其它器官受损
- 死亡

婴儿越小，风险越大。但是，即使是摇小孩也可能会对其造成严重伤害。这些问题也可能出于许多其它原因，记住这一点也很重要。

## 制定一个“安全计划”，如何？



做好准备总是有帮助的。如果你已经就一切都不顺利时该怎么办制定了一个计划，当你可能“失控”时，它可能对你有帮助。你也许可以把它贴在冰箱上或你的手机上？它可以包括以下方面：

- 你以前使宝宝安静下来的方法。
- 你可以打电话向其寻求帮助和支持的人。
- 帮助你安静下来的东西，例如：一杯茶（而不是酒！）、呼吸运动（用四秒钟深吸一口气，屏住呼吸达四秒钟，用六秒钟呼出这口气，持续这么做直到你平静下来）以及其它你知道能让你平静下来的东西（比如：你的宠物、音乐、你最喜欢的画）。

如果你担心你的宝宝生病了，**请去最近的医院**。让一个朋友或邻居开车或者叫救护车送你们去。你忧虑的时候不要开车，因为这太危险。

## 如果你认为你可能会“失控”，就休息一下。

给自己一个机会平静下来。

- 在你平静下来的过程中，最好让宝宝（平躺着）在婴儿床里安全地哭，而不是冒险在自己沮丧时摇他/她。定期查看宝宝，直到你变得平静。
- 查看你的“安全计划”，获得建议。
- 打电话给朋友、亲戚或专业人士求助，告诉他们你的感受。
- 拨打求助热线。号码在这个小册子的背面。

知道自己的极限并且求助是做好父母的表现，而不是失败的表现。

## 如果有人已经摇了婴儿，该怎么办？

如果你认为一个婴儿可能已经被摇，**请拨打000叫救护车或尽快送他/她去最近的急诊部门**。摇婴儿对其造成的伤害可能会危及生命，而且婴儿可能会有永久性脑损伤。危险征兆可能包括：

- 倦怠
- 乏力（肌肉力量下降）
- 发抖（颤抖）
- 呼吸或吃奶发生变化
- 呕吐
- 两只眼睛的瞳孔大小不一样，或者瞳孔扩大
- 皮肤苍白、变蓝或有污斑（血液循环不好）

与照顾你孩子的任何人谈论摇婴儿的危险和各种支持选择很重要。给他们这个小册子，并确保他们阅读它！