

**Lắc em bé, chỉ trong vài giây,  
có thể gây tử vong.**



**Chuyện gì sẽ xảy ra nếu em bé bị  
lắc?**

Một số người thấy rất khó chịu khi em bé của họ khóc mãi không thôi. Đôi khi họ lắc em bé của họ.

Lắc mạnh có thể gây ra những thương tổn lâu dài, như:

- tổn thương não
- mù
- hôn mê
- khuyết tật nghiêm trọng
- chậm phát triển trí tuệ
- tử vong

**Nhiều người thấy khó chịu khi  
em bé của họ khóc mãi không  
thôi.**

Để cần thêm lời khuyên khi bé của quý vị khóc mãi không thôi:

**Hãy gọi cho Family  
Paths theo số  
(510) 893-5444  
hoặc  
1-800-829-3777**

Đây là đường dây nóng bảo mật miễn phí hỗ trợ cha mẹ 24 giờ.

Hãy chia sẻ thông tin này với mọi người chăm sóc bé, bao gồm cả gia đình và người giữ bé.

Phỏng theo Dự Án Phòng Ngừa Hội Chứng Trẻ Bị Lắc San Francisco 2007 của Diễn Đàn Cộng Đồng Quận Alameda đối với Sức Khỏe Chu Sinh, 2013.



**Đừng Bao Giờ  
Lắc Em Bé!**

**Hãy thử những lời  
khuyên này để đỡ bé  
đang khóc.**

## Khóc

Tất cả các em bé đều khóc. Bé của quý vị có thể khóc đến 6 tiếng một ngày! Điều đó gây khó chịu. Bé của quý vị không có ý làm cho quý vị giận dữ.

Khóc không có nghĩa là quý vị là một cha/mẹ tồi.

Bé của quý vị có thể khóc không vì lý do gì hết. Bé của quý vị có thể khóc nếu quá nóng hoặc quá lạnh, hoặc đang mọc răng.

Bé của quý vị có thể khóc nếu trong nhà có tiếng la hét hoặc đánh nhau.

Khóc không làm bé đau. Khóc không gây tổn thương não hoặc các vấn đề sức khỏe khác.

Nếu quý vị lo lắng cho bé của quý vị, hoặc bé của quý vị bị bệnh hoặc có dấu hiệu khác thường, hãy đưa bé đi bác sĩ ngay.



## Hướng dẫn cách dỗ bé

- Thay tã cho bé.
- Cho bé bú sữa và cho bé ợ.
- Cho bé cái gì đó để mút.
- Xoa bụng hoặc lưng cho bé.
- Ôm ấp bé sát vào da thịt.
- Quần chặt bé trong một chiếc mền mỏng.
- Tắt đèn.

### Chuyển động có thể có tác dụng:

- Nhẹ nhàng đi qua đi lại đu đưa bé.
- Mang bé vào một cái điệu vãi và đi dạo một vòng bên ngoài.
- Nhẹ nhàng đu đưa bé trong chiếc ghế rung dành cho trẻ sơ sinh.
- Chở bé đi một vòng bằng xe đẩy hoặc xe hơi. Dùng ghế ngồi xe cho bé.

### Âm thanh có thể có tác dụng:

- Hát cho bé nghe.
- Nói “Shhh” vào tai bé để át tiếng khóc của bé.
- Bật radio, quạt hoặc máy hút bụi để tạo âm thanh xoa dịu khi bé nằm trong nôi.

### Đôi khi, em bé của quý vị sẽ không thôi khóc:

- Hãy cứ để cho bé khóc.
- Quý vị hãy giữ bình tĩnh.

## Nếu quý vị thấy tức giận hoặc không đủ kiên chế:

Đừng ẵm hoặc ôm bé.

Đặt bé nằm ngửa trong nôi và rời khỏi phòng.

### Hãy nghỉ một lát:

- Hít thở sâu và đếm đến 10. Sau đó, đếm đến 20.
- Gọi cho một người bạn hoặc hàng xóm để được giúp đỡ.
- Tắm nước mát lên mặt.
- Tắm.
- Nghe nhạc.
- Tập thể dục.
- Pha một tách cà phê hoặc trà.
- Gọi cho bác sĩ của quý vị và xin lời khuyên. Bé của quý vị có thể bị ốm.
- Hãy nhờ người thân hoặc bạn bè trông bé dùm.

**Để được hỗ trợ, hãy gọi  
cho Family Paths theo  
số (510) 893-5444  
hoặc  
1-800-829-3777**