



Не трясите, пожалуйста!

Ваш новорожденный кричит и кричит. Вы пытаетесь его успокоить, безрезультатно, Вам очень хочется его потрясти, чтобы хоть немного перевести дух. Никогда не делайте этого, так как тряска Вашего ребёнка, Вы подвергаете его жизнь опасности.

Не трясите, пожалуйста!

Младенцы кричат, даже тогда, когда они здоровы. Это часто трудно выдержать усталым, обессиленным родителям. Но маленький ребёнок кричит не для того, чтобы позлить своих родителей, а потому что на это есть своя причина. Ведь пока он не может сказать Вам, что его беспокоит.

Самое главное правило, независимо от того, как долго Ваш ребёнок кричит - никогда не теряйте самообладание и **ни в коем случае не трясите Вашего ребёнка.**

Младенец ещё пока не в состоянии поддерживать свою сравнительно тяжёлую головку силой собственных мышц. Поэтому без поддержки головки даже быстрые движения или небольшие потряхивания могут стать опасными для Вашего ребёнка. Ранимый маленький мозг при тряске передвигается в разные стороны. При этом разрываются сосуды, что приводит к кровоизлияниям в мозг.



Тряска может сделать ребёнка инвалидом на всю жизнь или даже привести к смерти.

Если всё же несчастный случай произошёл, немедленно обратитесь в ближайшую больницу для детей и подростков!

Успокойтесь.



Если Вы замечаете, что теряете терпение, то выйдите ненадолго в другое помещение. Попробуйте отвлечься и собраться. Ваш ребёнок наверняка будет продолжать кричать, но на короткое время это ему не повредит.

- *Сделайте спокойный вдох и выдох.*
- *Иногда помогает телефонный разговор с человеком, которому Вы доверяете.*
- *Попросите помощь.*

Знаете ли Вы ...

... что здоровые младенцы могут кричать в среднем от двух до трёх часов в день? Особенно вечером между 16 и 23 часами в первые три месяца жизни кричат около 40 % всех младенцев.

Что может помочь ...

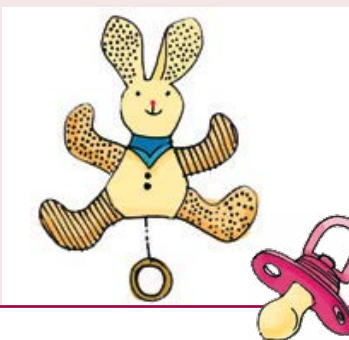
Попробуйте спокойно и терпеливо по очереди выяснить, что может беспокоить Вашего ребёнка. Создайте спокойную атмосферу: без телевизора и музыки Ваш ребёнок чувствует себя лучше.



Я хочу, чтобы у меня была сухая попа! Загляни в мой подгузник.



Я люблю качаться! Возьми меня на руки и поддержи меня. Ходьба с лёгким покачиванием мне тоже нравится.



Где моя соска или музыкальная игрушка?



**Поговори со мной
спокойно – спой мне
или пошепчи на ухо.**



**Хочется кушать
или пить? Сядь или
ляжь рядом со мной.
Покорми меня грудью
или бутылочкой.**



**Помассируй мне
слегка животик или
спинку. Тёплая ванна
тоже поможет мне
успокоиться.**



**Смена обстановки!
Давай погуляем.
Часто это помогает
обоим: и родителям,
и детям.**

Помощь

Ваш ребёнок кричит дольше или громче обычного? У Вас возникло впечатление, что он болен или его крик вызывает у Вас страх? У Вас кончились силы? Вы боитесь, что кто-нибудь из Вашего окружения в гневе может начать трясти ребёнка? Тогда Вам обязательно необходимо обратиться за консультацией и помощью.

Например

- к Вашему детскому врачу
- к Вашей акушерке или по номеру Центрального вызова акушерок, тел. (030) 214 27 71
- в центры первой помощи для детей Ассоциации врачей больничных касс, тел. (030) 31 00 31
- в клинику, специализированную в области лечения детей и подростков
- в берлинскую «горячую» линию по защите детей, тел. (030) 61 00 66
- в районные службы здравоохранения детей и подростков

Информацию о контактных лицах и консультационных центрах, специализированных в области «младенцев-крикунов», Вы найдёте здесь:

- www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be  **Berlin**

Russisch

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Oranienstraße 106

10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

www.berlin.de/sen/gpg

pressestelle@sengpg.berlin.de

Fotos: © iStock

Grafiken: © Noé/zumweissenroessl.de

Texte: AG Unfall- und Gewaltprävention im Bündnis Gesund
Aufwachsen, Brandenburg

Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin

Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Представленная информация напечатана на бумаге,
сертифицированной Лесным попечительским советом (FSC).

Данная публикация основана на информации из буклета Общества по предотвращению насилия и несчастных случаев в союзе «Здоровое детство» земли Бранденбург. Издатели буклета любезно согласились на новое издание, переработанное Управлением сената по вопросам здравоохранения и социальным вопросам (Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales) и технической больничной кассой (TK). Мы выражаем им глубокую благодарность.