

# Как успокоить плачущего ребенка и не допустить синдрома детского сотрясения

## Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

### Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

### Как успокоить плачущего ребенка

Ребенок плачет по многим причинам: например, когда он голоден, промок, устал или просто соскучился. Иногда сложно определить, чем вызван плач ребенка. Некоторые дети часто плачут, особенно в первые месяцы жизни.

Для младенцев считается нормой:

- периодически плакать;
- продолжать плакать, когда вы пытаетесь их успокоить;
- плакать вечером, когда они устали;
- иметь красное лицо, сжатые кулачки, твердый и напряженный животик, изогнутую спинку, напряженные или подтянутые к животу ножки;
- плакать долго.

Ваша быстрая реакция на плач не даст ребенку сильно расстроиться, поможет его успокоить и ничем ему не навредит.

Как успокоить малыша:

- убедитесь, что ребенок не голоден. Будьте осторожны: не перекармите малыша. Но иногда, особенно в периоды резкого роста, ему может понадобиться кушать чаще;
- поменяйте подгузник;
- искупайте ребенка в теплой ванне;
- обнимите или заверните ребенка в одеяло и прижмите его к себе;
- положите голову малыша около своего сердца;

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- дайте ему пустышку, но никогда не вешайте пустышку на шею;
- укачивайте ребенка или прохаживайтесь с ним на руках или в коляске;
- разговаривайте с малышом ровным мягким голосом;
- пойте, напевайте или воркуйте своему малышу;
- включите какой-нибудь ритмичный звук, например музыку, вентилятор или сушилку для белья (никогда не кладите малыша на стиральную машину или сушилку);
- создайте в комнате приглушенный свет и тишину.

## Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

## Родителям и опекунам сложно терпеть плач

Можно найти способ успокоить ребенка, однако он может не всегда срабатывать. Иногда ребенок плачет, что бы вы ни делали. Это нормально, но может вызывать у родителей тревогу.

Дети младшего возраста плачут по тем же причинам, что и груднички, например, когда узнают что-то новое.

Когда вы расстроены, успокоить ребенка может быть непросто. Если вы чувствуете, что находитесь в подавленном состоянии, отдохните и попросите кого-нибудь присмотреть за ребенком и успокоить его. Если никого рядом нет, уложите малыша в безопасное место, например в кроватку.

### **If you feel frustrated or stressed:**

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.
- Wash your face, or take a shower.
- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

### **Check on your baby every 5 to 10 minutes.**

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

## **Shaken Baby**

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

### **Если вы находитесь в подавленном состоянии или состоянии стресса:**

Ухаживать за малышами непросто, даже когда они не плачут. Выясните, когда вы раздражаетесь. Разработайте план, который поможет вам успокоиться. После того, как вы уложите ребенка на спинку в безопасную кроватку или манеж:

- сделайте несколько глубоких вдохов и сосчитайте до 100;
- выйдите на свежий воздух;
- вымойте лицо или примите душ;
- сделайте упражнения; присядьте или несколько раз поднимитесь и спуститесь по лестнице;
- перейдите в другую комнату и включите телевизор или радио;
- позвоните другу или родственнику.

### **Проверяйте ребенка раз в 5–10 минут.**

Дети обычно плачут, но, если вы опасаетесь, что ребенок заболел, позвоните педиатру.

Позвоните врачу, если ребенок:

- слишком много плачет;
- плачет громко, пронзительно или очень долго;
- плачет более 3 часов в день и чаще 3 дней в неделю.

## **Синдром детского сотрясения**

Синдром детского сотрясения (СДС) — это черепно-мозговая травма, когда кто-то в состоянии стресса сильно трясет малыша.

Часто это происходит, когда опекуны (родители, няня или другие члены семьи) расстроены или злятся из-за того, что ребенок не прекращает плакать.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

## Before leaving your baby with anyone

**Ask yourself these questions:**

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

Тряска может привести к черепно-мозговой травме и вызвать:

- смерть;
- слепоту;
- глухоту;
- эпилепсию (судороги);
- церебральный паралич;
- умственную отсталость;
- проблемы с обучением;
- проблемы с поведением;
- расстройства координации.

Вне зависимости от того, как долго плачет ребенок и насколько сильно вы расстроены, никогда не трясите и не бейте его. Сообщите всем, кто ухаживает за вашим малышом, что в состоянии стресса они должны положить его в безопасное место, например в кроватку, и позвонить вам. Попросите их никогда не трясти ребенка.

## Перед тем как с кем-либо оставить своего ребенка

**Задайтесь следующими вопросами:**

- Хочет ли этот человек присматривать за моим ребенком?
- Могу ли я перед уходом понаблюдать, как он обращается с моим ребенком?
- Умеет ли этот человек обращаться с детьми?
- Будет ли мой ребенок с ним в безопасности?
- Сказал ли я ему, чтобы он никогда не тряс ребенка?

Доверьтесь своим инстинктам. Не оставляйте малыша, если что-то не так!

**Do not leave your baby with anyone who:**

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

**If you think your baby has been shaken, call 911**

## Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

## Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

**Не оставляйте ребенка с теми, кто:**

- раздражается из-за плача;
- жалуется, что ребенок часто плачет;
- злится, если малыш плачет или причиняет беспокойство;
- может грубо обращаться с ребенком из-за того, что злится на вас;
- ранее проявлял жестокость;
- был лишен родительских прав из-за того, что не заботился о собственных детях;
- злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

**Если вы считаете, что ребенка трясли, звоните 911**

## Ранние признаки:

- изменение характера сна;
- малыша сложно разбудить;
- рвота;
- синяки на плечах, ручках или ножках;
- раздражительность;
- малыш отказывается принимать пищу;
- непрекращающийся плач.

## Поздние признаки:

- малыш не реагирует и не просыпается;
- проблемы с дыханием;
- судороги или конвульсии;
- отсутствие сердцебиения.

Все эти признаки очень серьезны. Если вы считаете, что ребенка сильно трясли, не теряйте драгоценное время и немедленно позвоните по номеру 911.

---

© February 27, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.