

Dỗ Trẻ Đang Khóc và Không Rung Lắc Trẻ

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.
- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.

Dỗ Trẻ Đang Khóc

Trẻ khóc vì nhiều lý do. Đôi khi trẻ khóc để cho chúng ta biết trẻ cần gì, chẳng hạn như khi trẻ đói, bị ướt, mệt mỏi hoặc thậm chí buồn chán. Đôi khi, quý vị có thể không biết tại sao trẻ khóc. Một số trẻ khóc nhiều hơn những trẻ khác, đặc biệt là trong vài tháng đầu đời.

Sẽ bình thường khi trẻ:

- Khóc và nín khóc
- Cứ khóc khi quý vị cố gắng dỗ dành trẻ
- Khóc nhiều hơn vào buổi tối khi trẻ mệt
- Khuôn mặt đỏ lên, nắm chặt bàn tay, bụng cứng chặt lại, cong lưng, chân kéo lên đến bụng hoặc chân cứng đờ
- Khóc trong một lúc lâu

Nhanh chóng dỗ dành trẻ có thể giúp trẻ không còn quá buồn. Có thể khiến trẻ dễ dàng dịu lại. Điều này sẽ không làm hư trẻ.

Hãy thử thực hiện những việc sau đây để xoa dịu trẻ:

- Xem trẻ có đói không. Chú ý không cho trẻ ăn quá nhiều, nhưng đôi khi trẻ có thể cần ăn thường xuyên hơn, chẳng hạn như trong giai đoạn phát triển.
- Thay tã cho trẻ nếu bị ướt hoặc bẩn.
- Tắm nước ấm cho trẻ.
- Ôm hoặc quấn trẻ trong chăn và ôm trẻ gần với quý vị.
- Đặt đầu của trẻ gần tim của quý vị.
- Quý vị có thể cho trẻ ngậm núm vú giả. Không dùng dây để buộc núm vú giả xung quanh cổ trẻ.

- 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.
- Đu đưa trẻ qua lại hoặc đặt trẻ vào xe đẩy hoặc xe hơi và đi dạo.
- Nói chuyện với trẻ bằng giọng nói đều đều, nhẹ nhàng.
- Hát, ngân nga hoặc nói thầm với trẻ.
- Bật một thứ gì đó phát ra âm thanh nhịp nhàng, chẳng hạn như âm nhạc, quạt hoặc máy sấy quần áo (không đặt trẻ lên trên máy giặt hoặc máy sấy).
- Để đèn trong phòng ở mức thấp và giữ im lặng.

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.

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.

Trẻ Khóc Có Thể Gây Khó Khăn Cho Bố Mẹ Trẻ và Người Chăm Sóc

Quý vị có thể tìm cách để xoa dịu trẻ, nhưng có thể không phải lúc nào cũng hiệu quả. Có thể có những lúc trẻ vẫn khóc bất kể quý vị làm gì. Mặc dù điều này là bình thường nhưng đôi khi các bố mẹ lo lắng không biết có điều gì đó xảy ra với trẻ hay không.

Trẻ mới biết đi khóc vì những lý do tương tự trẻ sơ sinh khóc. Trẻ mới biết đi cũng có thể khóc khi trẻ cố gắng học những điều mới.

Có thể khó xoa dịu trẻ khi quý vị buồn bã. Nếu quý vị cảm thấy nản lòng, hãy nhờ ai đó trông chừng và xoa dịu trẻ để quý vị nghỉ ngơi. Nếu quý vị ở một mình với trẻ, hãy đặt trẻ ở nơi an toàn, ví dụ như cũi của trẻ, để quý vị có thời gian bình tĩnh lại.

Nếu quý vị cảm thấy nản lòng hoặc căng thẳng:

Việc chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi rất căng thẳng, ngay cả khi trẻ không khóc. Nhận thức rõ thời điểm quý vị sắp trở nên căng thẳng. Có kế hoạch để bình tĩnh lại. Sau khi đặt trẻ nằm ngửa trong cũi hoặc xe đẩy an toàn:

- Hít thở sâu và đếm đến 100.
- Đi ra ngoài để hít thở không khí trong lành.

- 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.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

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

- Rửa mặt hoặc tắm.
- Tập thể dục. Đứng lên ngồi xuống, hoặc leo cầu thang một vài lần.
- Đi sang phòng khác và bật TV hoặc đài radio.
- Gọi điện cho một người bạn hoặc người thân.

Kiểm tra trẻ cứ mỗi 5 đến 10 phút một lần.

Mặc dù trẻ khóc là chuyện bình thường nhưng hãy gọi cho bác sĩ của trẻ nếu quý vị có bất kỳ lo lắng nào về việc trẻ bị ốm.

Gọi cho bác sĩ của trẻ để được tư vấn nếu trẻ:

- Khóc quá nhiều
- Khóc to, giọng lạnh lạnh hoặc không ngừng khóc
- Khóc hơn 3 giờ mỗi ngày và thường xuyên hơn 3 ngày mỗi tuần

Rung Lắc Trẻ

Hội chứng rung lắc ở trẻ (shaken baby syndrome, SBS) là một loại chấn thương não xảy ra khi một người đang bực bội lắc mạnh trẻ sơ sinh hoặc trẻ mới biết đi.

Trẻ thường bị rung lắc khi những người chăm sóc như bố mẹ, người giữ trẻ hoặc các thành viên khác trong gia đình cảm thấy bực bội hoặc tức giận khi trẻ không ngừng khóc.

Rung lắc có thể gây tổn thương não mà có thể dẫn đến:

- Tử vong
- mù
- Điếc
- Động kinh (co giật)
- Bại não
- Thiếu năng trí tuệ
- Các vấn đề về học tập
- Các vấn đề về hành vi
- phối hợp kém

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!

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.

Cho dù trẻ khóc bao lâu hay quý vị cảm thấy bực bội như thế nào, đừng bao giờ rung lắc hay đánh trẻ. Nói với bất cứ ai chăm sóc trẻ biết rằng nếu họ bực bội thì hãy đặt trẻ ở một nơi an toàn, như cũi của trẻ, và gọi điện thoại cho quý vị. Nói với họ không bao giờ được rung lắc trẻ.

Trước khi để trẻ lại với bất cứ người nào

Hãy tự hỏi những câu hỏi sau:

- Người này có muốn trông con mình không?
- Mình có thể quan sát người này với con mình trước khi rời đi không?
- Người này có đối xử tốt với trẻ con không?
- Con mình sẽ được ở nơi an toàn với người này không?
- Mình đã nói với người này là không bao giờ được rung lắc con mình chưa?

Tin vào bản năng của quý vị. Nếu cảm thấy không đúng, không để trẻ ở lại với người đó!

Không để trẻ ở lại với bất cứ ai:

- Tổn thương khó chịu khi trẻ khóc.
- Nói rằng trẻ khóc quá nhiều.
- Có thể trở nên tức giận nếu trẻ khóc hoặc làm phiền họ.
- Có thể đối xử thô bạo với trẻ vì họ tức giận với quý vị.
- Trước đây đã từng có hành vi bạo hành.
- Mất quyền nuôi con của chính họ vì họ không thể chăm sóc con.
- Lạm dụng ma túy hoặc rượu.

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.

Nếu quý vị cho rằng trẻ đã bị rung lắc, hãy gọi 911

Dấu hiệu sớm:

- Thay đổi nếp ngủ
- Khó đánh thức
- Nôn (ói mửa)
- Bầm tím trên vai, cánh tay hoặc chân
- Dễ cáu bẳn
- Không ăn hoặc bú sữa mẹ
- Khóc mà không thể dỗ dành

Dấu hiệu muộn:

- Sẽ không phản hồi hoặc thức dậy
- Các bệnh về hô hấp
- Động kinh hoặc run rẩy (co giật)
- Không có nhịp tim

Tất cả những dấu hiệu này đều là dấu hiệu nghiêm trọng. Tận dụng thời gian quý báu bằng cách gọi 911 ngay nếu quý vị cho rằng trẻ đã bị rung lắc.

© February 27, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.