



Никога не разтърсвайте бебето!

Вашето бебе не спира да плаче. Опитали сте да го успокоите. Искате Ви се да го разтърсите, за да настъпи поне за малко спокойствие. Никога не правете това, защото разтърсването носи риск за живота на бебето Ви.

Не разтърсвайте бебето!

Бебетата плачат – и когато са здрави. За преуморените и изтощени родители това е много изнервящо. Бебетата не плачат, за да ядосат родителите си, а защото има някаква причина. Бебето обаче още не може да Ви каже какво му липсва.

Най-важното правило, независимо колко дълго реве бебето Ви: **Никога не губете контрола над себе си и никога не разтърсвайте бебето си.**

Главичките на бебета са още много тежки в сравнение с тялото и бебетата още не могат сами да си държат главичките. Даже и малки движения без да се придържа главичката на бебето или леки тръскания могат да бъдат опасни. Разклащането на мозъка на бебето води до размествания. Това води до разкъсване на капиляри и кръвоизливи в мозъка.



Разтърсването може да доведе до увреждания и носи заплата от смърт.

Ако въпреки всичко това се случи, веднага потърсете помощ в най-близката болница за лечение на деца.

Запазете спокойствие.



Ако забележите, че губите търпение, идете за малко в другата стая. Опитайте се да се успокоите и овладеете. Вероятно Вашето бебе ще продължава да плаче, но това няма да му навреди, ако е за кратко.

- Спокойно вдишвайте и издишвайте.
- Понякога помага разговор по телефона с доверено лице.
- Потърсете помощ.

Знаете ли ...

... че здравите бебета могат да плачат средно по два до три часа на ден? Особено във вечерните часове между 16 ч. и 23 ч. плачат с часове около 40 процента от всички бебета през първите три месеца.

Помощни съвети ...

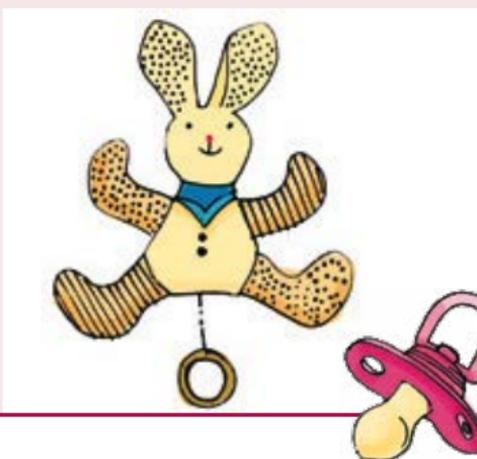
Спокойно и търпеливо потърсете причината за безпокойството на Вашето бебе. Създайте спокойна среда в дома си: Вашето бебе се чувства по-добре без телевизор и музика.



Пазете бебето сухо и чисто, като сменяте пелените по-често!



Вземете бебето на ръце и го полюлейте нежно! Поразходете се с бебето на ръце.



Биберон или музикална играчка за успокоение?



Говорете спокойно с детето си - изпейте му песничка или му прошепнете нещо.



Глад или жажда? Кърмата или шишето успокояват бебето.



Успокоително действат леки масажи на коремчето и гърба, както и къпането на бебето.



Сменете обстановката! Разходките са благоприятни както за децата, така и за родителите.

Помощ

Вашето бебе плаче продължително и безутешно? Изглежда болно или се страхувате, че нещо не е наред? Чувствате ли се изтощени? Страхувате ли се, че някой от Вашето обкръжение може да разтърси детето Ви в яда си? В такъв случай непременно се консултирайте и потърсете помощ.

Можете да се обърнете към:

- Вашия детски лекар
- Вашата акушерка или в Съюза на акушерките, тел. (030) 214 27 71
- бърза помощ и спешните отделения за деца на тел. (030) 31 00 31
- някоя детско-юношеска клиника
- Агенцията за закрила на децата в Берлин (консултации и на турски и арабски език), тел. (030) 61 00 66
- здравните центрове за деца и юноши в отделните райони на града

На този адрес ще намерите специалисти и помощ за успокояване на ревящи бебета

- www.schreibbabyambulanz.info/standorte.htm

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be  **Berlin**

Bulgarisch

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

Тази брошура е отпечатана на FSC сертифицирана хартия.

Тази публикация се основава на информация на Съюза за превенция на злоупотреки и насилие по инициатива за създаване на здравословна среда за развитие в област Бранденбург. Издателите на първоначалната информация са одобрили преработката и актуализацията на брошурата от страна на Областната администрация по здравеопазване и социални въпроси, както и от страна на здравна каса Техникер Кранкенкасе, за което благодарим.