



## Vă rugăm nu zgâlțâiți!

Bebelușul dvs. plânge și plânge. Dvs. ați încercat să-l liniștiți. Ați dori să-l zgâlțâiți, pentru a avea pentru scurt timp liniște. Nu faceți acest lucru niciodată, pentru că zgâlțâirea reprezintă un pericol de viață pentru bebelușul dvs..

## Vă rugăm nu zgâlțâiți!

Bebelușii plâng – chiar dacă sunt sănătoși. Acest lucru este pentru părinții foarte oboseți și epuizați deseori greu de suportat. Dar un bebeluș nu țipa ca să își supere părinții, ci pentru că are un motiv. Dar încă nu vă poate spune, ce îi lipsește.

Regula cea mai importantă, indiferent cât țipă bebelușul: nu pierdeți controlul și **nu zgâlțâiți bebelușul dvs. în nici un caz.**

Un bebeluș nu dispune de un suport sigur pentru capul lui, pentru că nu are mușchii gâtului suficient de dezvoltați. Mișcări bruște fără a ține capul sau zgâlțâieri chiar ușoare pot avea urmări serioase. Creierul său fragil se mișcă înainte și înapoi în craniul său. Vase de sânge se sparg, consecința este sângerare în creier.



Zgâlțâitul poate cauza o invaliditate permanentă, poate chiar și decesul.

Dacă se întâmplă totuși acest accident, mergeți imediat la spitalul de pediatrie în apropiere!

# Liniștiți-vă.



Dacă observați că vă pierdeți răbdare, mergeți pentru scurt timp într-o altă cameră. Încercați să obțineți puțină distanță și să vă colectați. Probabil bebelușul dvs. va plânge în continuare, dar pentru scurt timp nu îi provoacă daune.

- *Inspiră și expiră încet.*
- *Câteodată ajută o convorbire telefonică cu o persoană de încredere.*
- *Căutați-vă ajutor.*

## Ați știut ...

... că sugarii sănătoși pot țipa în mediu două sau trei ore pe zi? În primele trei luni a vieții țipă 40% din toți sugarii în special în orele de seară, între orele 16.00 și 23.00

## Ce poate ajuta ...

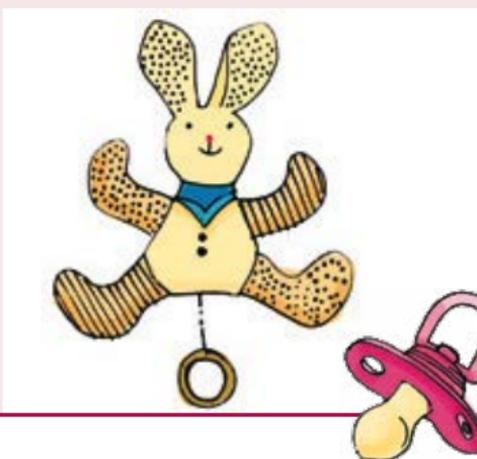
Încercați să recunoașteți în liniște și cu răbdare ce îi lipsește bebelușului. Creați-vă un ambiente plăcut: Bebelușul dvs. se simte fără televizor și fără muzică mai bine.



*Eu îmi doresc un funduleț uscat!  
Uită-te în scutecul meu.*



*Legănatul este frumos!  
Ia-mă în brațe și ține-mă. Chiar și o plimbare liniștită îmi place.*



*Unde este suzeta mea sau jucăria muzicală?*



*Vorbește liniștit cu mine - cântă-mi sau șoptește-mi la ureche.*



*Foame sau sete? Așează-te sau culcă-te lângă mine. Alăptează-mă sau dă-mi biberonul.*



*Masează-mi burta și spatele. Chiar și o baie caldă m-ar putea liniștii.*



*Schimbul mediului! Hai să mergem la plimbare. Deseori plimbarea îi ajută pe ambii: pe părinții și pe copii.*

# Ajutor

Plânge bebelușul dvs. de mai mult timp sau mai tare decât de obicei? Aveți impresia, că este bolnav, sau vă înspăimântă țipăturile? Simțiți că nu mai aveți putere? Vă este teamă, că cineva din împrejurime ar putea să zgâlțâie copilul dvs. în furie. Atunci apelați neapărat la consiliere de specialitate și la ajutor.

## Adresați-vă de exemplu la

- Medicul pediatru
  - Moașa dvs. sau la apelul central a moașelor, tel. (030) 214 27 71
  - Secțiunile de prim ajutor pediatru ale Asociației Medicilor Berlin (KV Berlin), tel. (030) 31 00 31
  - un spital de pediatrie
  - Hotline pentru protecția copilului (consiliere în limbile turcă și arabă), tel. (030) 61 00 66
  - Oficiile de sănătate a districtului pentru copii și tineri
- Persoane de contact specializate în probleme cu bebelușii care plâng mult precum și oferte de consiliere găsiți pe
- [www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm](http://www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm)

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**berlin** Berlin

Rumänisch

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Oranienstraße 106

10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

[www.berlin.de/sen/gpg](http://www.berlin.de/sen/gpg)

[pressestelle@sengpg.berlin.de](mailto: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

Dieses Produkt ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Această publicație bazează pe o foaie informativă a 'AG Unfall- und Gewaltprävention' în cooperare cu 'Bündnis Gesund Aufwachsen Brandenburg'. Editorii foi informative și-au dat consimțământul la prelucrarea foi și la o nouă publicare de către Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales și TK. Pentru aceasta dorim să ne mulțumim.