



## سندرم کودکِ تکان خورده Shaken Baby Syndrome (SBS)

- مشکلات رفتاری
- مرگ

### چگونه می‌توانم فرزندم را از سندرم کودکِ تکان خورده محافظت کنم؟

اگر گریه کردن نوزاد برای شما خیلی استیصال آور است و شما را عصبانی می‌کند، به خودتان استراحت بدهید. نوزاد را با ملایمت در مکانی امن، مانند گهواره بگذارید و اتاق را ترک کنید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید تا در آن فرصت آرامش خود را به دست بیاورید. قبل از تلاش برای آرام کردن نوزادتان، بهتر است که خود را آرام کنید. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از پس آن برآید، پس از گذاشتن کودک در مکانی امن، به کسی زنگ بزنید یا با Healthlink BC به شماره ۱-۸-۸ تماس بگیرید. هنگامی که عصبانی هستید یا از گریه کردن کودک مستأصلید هرگز نباید او را بلند کنید.

با دیگر کسانی که از فرزندتان مواظبت می‌کنند، مانند پرستار بچه، بستگان، و دوستان‌تان درباره طرز مراقبت ایمن از کودک صحبت کنید. اطمینان یابید که آنها درک می‌کنند که حفظ آرامش مراقبت کننده بسیار مهمتر است از اینکه کودک را از گریه کردن بازدارند. به آنها بگویید که اگر تحمل گریه کودک را ندارند، شما با کمال میل حاضرید بروید و کودک را از آنها تحویل بگیرید. کودک را با کسی که نمی‌تواند خشمش را کنترل کند تنها نگذارید. هنگامی که کودک را نزد مراقبان بی تجربه یا کسانی که هر گونه کینه‌ای از کودک دارند می‌گذارید، برای مدتی کوتاه، بسیار محتاط باشید.

### چرا کودکان گریه می‌کنند؟

همه‌ی کودکان گریه می‌کنند - گاهی اوقات درک علت گریه کودکان آسان است؛ گاهی هم چندان کار آسانی نیست.

از نظر رشدی برای کودکان عادی است که از حدود ۲ هفته‌گی تا سه، چهار ماهگی به دفعات بیشتر و طولانی‌تری گریه کنند. به این دوران گریه کردن دوران گریه‌ی بنفش (Period of PURPLE Crying®) می‌گویند. برخی کودکان در برابر آرام بخشی مقاومت می‌کنند و ممکن است ساعتها گریه کنند در حالی که سالم هستند. برای آگاهی بیشتر از <https://dontshake.ca> و [www.dontshake.ca/purple](http://www.dontshake.ca/purple) دیدن کنید.

اگر نتوانید کودکتان را آرام کنید یا گریه‌اش را بند بیاورید به این معنی نیست که شما پدر یا مادر بدی هستید. گریه صدای آزار دهنده‌ای است، باید هم این گونه باشد. اگر صدای گریه خوشایند می‌بود، آنگاه به راحتی می‌شد آن را نادیده گرفت و در نتیجه نیازهای کودک برآورده نمی‌شد. گوش دادن به گریه‌ی کودکتان می‌تواند دلخراش باشد. به یاد داشته باشید که یک دوره‌ی گریه‌ی شدید در ماههای نخست یکی از مراحل رشد کودک است و بیشتر کودکان باید از آن گذر کنند.

اگر گریه‌ی کودک مداوم یا بلندتر از معمول باشد، یا اگر غذا به درستی نمی‌خورد، مشکل تنفسی دارد، اگر تب دارد یا استفراغ می‌کند، یا اگر نگران هستید که شاید مشکلی وجود داشته باشد، با پزشکتان یا شماره ۱-۸-۸ تماس بگیرید یا کودک را به بیمارستان یا درمانگاه بهداشتی ببرید.

رایج‌ترین محرک برای تکان دادن کودک گریه کردن اوست. آسیب دیدگی‌های ناشی از تکان خوردن کودک اغلب هنگامی روی می‌دهند که یکی از والدین یا مراقب کودک، مستأصل، عصبانی یا ناراحت می‌شوند چرا که نمی‌توانند کودک گریان خود را آرام کنند و موقتاً کنترل خود را از دست می‌دهند و با خشونت کودک را تکان می‌دهند.

در زیر منابع و راهبردهای مفیدی را خواهید یافت تا هنگامی که گریه‌ی کودکتان باعث استیصال یا احساس ناتوانی شما می‌شود به شما کمک کنند.

### سندرم کودکِ تکان خورده چیست؟

سندرم کودکِ تکان خورده (SBS) نامی است که برای مجموعه نشانه‌ها و علائم آسیب دیدگی مغزی ناشی از تکان دادن خشونت آمیز نوزاد، با یا بدون ضربه به سر، به کار می‌رود. سندرم کودکِ تکان خورده همچنین در کانادا با نام آسیب دیدگی ترومای سر ناشی از بدرفتاری با کودک (Traumatic Head Injury due to Child Maltreatment: THI-CM) و در آمریکا با نام ترومای سر ناشی از بدرفتاری (Abusive Head Trauma: AHT) نیز شناخته می‌شود.

### چرا تکان دادن کودک خطرناک است؟

تکان دادن کودک خطرناک است زیرا مغز آنها شکننده و رشد نایافته است. سر کودک در مقایسه با سایر اندامهای بدن سنگین و بزرگ است و ماهیچه‌های گردن به اندازه‌ی قوی نیستند که بتوانند وزن سر را تحمل کنند. در هنگام تکان دادن، سر کودک به شکل عدد ۸ (انگلیسی) جلو و عقب می‌رود. این حرکات تند و کند ناگهانی باعث می‌شود که مغز و جمجمه با سرعتهای متفاوتی به سمت متفاوتی حرکت کنند. این تکان دادن می‌تواند به آسیب دائم مغزی، ناتوانیهای جسمی یا مرگ بیانجامد. حتی آسیب دیدگی جزئی مغز کودک نیز می‌تواند دشواری‌های مادام‌العمر به وجود آورد.

تکان دادن نوزاد یا کودک هرگز کار درستی نیست. حدود ۲۵ درصد کودکانی که تکان داده می‌شوند می‌میرند و حدود ۸۰ درصد آنها آسیب دیدگی دائم مغزی پیدا می‌کنند.

آسیب دیدگیهای ناشی از تکان خوردن در تعاملهای عادی روزانه پیش نمی‌آیند. برای مثال، بالا و پایین بردن ملایم کودک بر روی زانو، توقف ناگهانی خودرو یا با کالسکه عبور کردن از روی یک مانع سرعتگیر باعث سندرم کودکِ تکان خورده نمی‌شود.

### تکان دادن کودک باعث چه آسیب‌هایی می‌شود؟

تکان دادن کودک می‌تواند باعث این موارد شود:

- تشنج
- آسیب دیدگی دائم مغز
- مشکلات زبانی و یادگیری
- نابینایی یا ناشنوایی
- فلج

مهمترین نکته‌ای که باید به خاطر داشت این است که شما و فرزندتان این مرحله‌ی گریستن را طی خواهید کرد و لبخند و خنده جای این گریه‌ها را خواهد گرفت.

## هنگامی که فرزندتان از گریستن باز نمی‌ایستد، چه می‌توانید بکنید؟

هیچ پاسخ معجزه‌آسایی وجود ندارد که بتواند همواره و در مورد همه کودکان اثربخش باشد. شاید دریابید که روشی که امروز مؤثر است، ممکن است فردا به کار نیاید. اما گاهی وقتها هیچ کاری نمی‌تواند گریه کودک را متوقف کند، که آن هم به این معنی نیست که شما به عنوان پدر یا مادر کار اشتباهی کرده‌اید.

چند توصیه که می‌توانند شما را در آرام کردن فرزندتان کمک کنند در زیر آورده می‌شود:

- نوزاد را بر روی سینه‌ی خود در آغوش بگیرید؛ ممکن است صدای تپش قلب شما نوزاد را آرام کند. تماس پوست با پوست ارجحیت دارد
- برای تغذیه کودک به رفتار و نشانه‌هایی که از خود بروز می‌دهد توجه کنید، مانند آوردن دست به طرف دهان، مکیدن لبها و مکیدن دست. کودکان به طور معمول در چند ماه نخست زندگی، دست کم هر 2 تا 3 ساعت یک بار غذا می‌خورند. کودکان ممکن است در دوره‌های رشد بخوابد که غذای بیشتری بخورد. پس از تغذیه بگذارید کودک آروغ بزند

- پوشک نوزاد را بررسی کنید. نوزاد را تمیز و خشک نگاه دارید

- نوزاد را در پتویی نرم بپیچید

○ نوزاد را گرم و راحت نگاه دارید – اما نه خیلی گرم.

○ نوزاد را در حالی که در پتو پیچیده‌اید در گهواره یا تختش خوابانید. برای مطلب مفیدی در مورد خواب برای والدین و پرستاران کودک این پیوند را ببینید: [خواب ایمن‌تر برای کودک من](#)

- موسیقی ملایم یا صداهای آرامش بخش پخش کنید

○ برای کودک لالایی زمزمه کنید یا با آواز بخوانید

○ گاهی صداهایی مانند جارو برقی، خشک‌کن لباس، صدای فیلتر آکواریوم یا صدای ماشین ظرفشویی به آرام شدن نوزاد کمک می‌کنند. اپلیکیشن‌های صداهای آرامش بخش را در گوشیهای هوشمند نیز می‌توان یافت

- ضمن در آغوش گرفتن و نوازش نوزاد، به او پتوی مورد علاقه‌اش یا اسباب بازی نرمی بدهید

- با ملایمت او را تکان دهید یا وضعیت بدنی کودک را تغییر دهید

○ با کودک راه بروید یا او را در بغل تاب بدهید. می‌توانید در صورت داشتن آغوشی او را در آن بگذارید و در اطراف منزل بگردانید

○ اگر تاب، الاکلنگ یا فنر پرش مناسب سن کودک دارید، از آنها استفاده کنید

○ نوزاد را در آغوشی یا کالسکه بگذارید و بیرون ببرید

○ برخی نوزادان دوست دارند ماشین سواری کنند. حتماً نوزاد را با رعایت موارد ایمنی، در صندلی ایمنی مخصوص نوزادان قرار دهید

این توصیه‌ها گاه مؤثر واقع می‌شوند و گاه جواب نمی‌دهند. انجام این توصیه‌ها ارزشش را دارد، اما اگر مؤثر نیافتند نباید خود را سرزنش کنید یا از کودک عصبانی شوید. به یاد داشته باشید که دوران گریه‌ی بنفش (Period of PURPLE Crying®) یک مرحله‌ی عادی است که به پایان خواهد رسید.

## اگر تلاش شما برای آرام کردن نوزاد نتواند گریه‌اش را متوقف کند، چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید؟

اگر بسیار استیصال آور است اشکالی ندارد که از او دور شوید. برای چند دقیقه کودک را جایی امن مانند گهواره بگذارید تا خود را آرام کنید. با انجام فعالیتهای آرامش بخش مانند مطالعه، نوشیدن یک فنجان چای، یا دوش گرفتن استراحت کنید، آنگاه برگردید و به کودکان سر بزنید.

کسی را بیابید که به شما کمک کند. به یک دوست یا خویشاوند مورد اعتماد زنگ بزنید. اگر فکر می‌کنید که شاید کنترل خود را از دست بدهید، مهم است که از نوزاد دور شوید. به همین اندازه هم مهم است که اطمینان یابید هر گاه کودک را ترک می‌کنید، امنیت داشته باشد. یادتان باشد که هیچ اشکالی ندارد که درخواست کمک نمایید. افراد زیر ممکن است بتوانند به شما کمک کنند:

- خانواده و دوستان

- گروه‌های والدین

- مراقبتگر بهداشتی فرزندتان

- پرستار بهداشت همگانی

همچنین می‌توانید 24 ساعته، ۷ روز هفته، به یک پرستار رسمی به شماره **1-1-8** زنگ بزنید، یا برای تماسهای دیگر در محل زندگی‌تان، به بیمارستان یا در مانگاه محل زنگ بزنید.

## یادتان باشد – هرگز نوزاد را تکان ندهید!

کودک را در جای امنی بگذارید و استراحت کنید.

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره شیوه‌های آرام کردن فرزندتان، مطالب برنامه دوران گریه‌ی بنفش (*Period of PURPLE Crying*®) که در بیمارستان به شما داده است را مطالعه کنید. مادرانی که زایمان‌شان در بیمارستانهای بریتیش کلمبیا نبوده است، اپلیکیشن موبایل / کتابچه راهنمایی را از اداره بهداشت همگانی یا پرستار بهداشت همگانی دریافت کنند. برای یافتن اداره بهداشت همگانی محل خود از این پیوند استفاده کنید:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities)

برای راهنمایی‌ها و منابع آنلاین بیشتر، از <https://dontshake.ca/> یا وبسایت دوران گریه بنفش (*The Period of Purple Crying*®) دیدن کنید:

[www.dontshake.ca/purple](http://www.dontshake.ca/purple)