Ребенок плачет

Детский плач? Это совершенно нормально! Малыши нередко плачут.

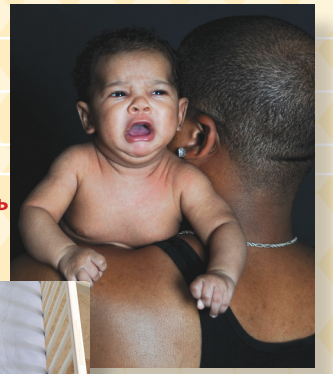
Если вы устали от детских слез…

Остановитесь

Расслабьтесь

Сделайте перерыв

Ни в коем случае нельзя трясти, шлепать или подбрасывать ребенка!



Безопасный сон

Младенец может умереть во сне, если он спит неправильно.

Безопаснее всего, если ребенок спит…

Alone (Один)

On His or Her **B**ack (На спине)

In a **C**rib (В своей кроватке)

Горячая линия для родителей
1-800-CHILDREN (1-800-342-7472)

Линия действует на территории штата Нью-Йорк круглосуточно 7 дней в неделю (на английском и испанском языках)

Координационная программа

Контакты

maria Fareri children's Hospital
AT WESTCHESTER MEDICAL CENTER

Южный регион штата Нью-Йорк

Детская больница имени Марии Фарери при Вестчестерском медицинском центре (Maria Fareri Children's Hospital at Westchester Medical Center)
(914) 493-7235

WOMEN & CHILDREN'S HOSPITAL OF BUFFALO
A Kaleida Health Facility

Северный регион штата Нью-Йорк

Центр "Калейда Хелс" (Kaleida Health)
Больница для женщин и детей г. Буффало (Women & Children's Hospital of Buffalo)
(716) 878-7441

О программе

Программа штата Нью-Йорк по обеспечению детской безопасности (Safe Babies New York) призвана осуществлять просветительскую деятельность среди родителей по таким вопросам, как, например, что делать, если ребенок много плачет, как справляться со стрессом, как обеспечить безопасность ребенка во время сна. Программу возглавили больница для женщин и детей при центре "Калейда Хелс", г. Буффало (Women & Children's Hospital of Buffalo, Kaleida Health Facility) и Детская больница имени Марии Фарери при Вестчестерском медицинском центре Вальхаллы (Maria Fareri Children's Hospital Westchester Medical Center in Valhalla). Все больницы штата Нью-Йорк могут принять участие в этой важной программе.

New York State Office of Children & Family Services
NEW YORK STATE CHILDREN & FAMILY TRUST FUND
"Strengthening New York's Families"

Программа частично финансируется Нью-Йоркским мемориальным фондом Уильяма Б. Хойта в поддержку материнства и детства (New York State William B. Hoyt Memorial Children and Family), руководство осуществляет Управление по делам семьи и детей штата Нью-Йорк (NYS Office of Children and Family Services).

Safe Babies New York

Учимся понимать детский плач
Почему это так важно?

Малыши могут плакать, когда им одиноко, если они устали или проголодались. А иногда им просто нужно поменять подгузник. Но если ваш ребенок плачет слишком часто, возможно, он плохо себя чувствует. Если вы считаете, что ваш ребенок болен, обязательно обратитесь к его педиатру.

Иногда уход за ребенком становится причиной настоящего стресса. Каждый может “выйти из себя”. Особенно, если малыш постоянно плачет.

Посткоммоционный синдром (или синдром детского сотрясения) возникает, если взрослый теряет контроль и слишком сильно встряхивает, подбрасывает или шлепает ребенка. Этот синдром нередко имеет серьезные последствия для здоровья младенца. Но проблем можно избежать, если принять меры предосторожности.

Если вы устали от детских слез...

Остановитесь

Положите малыша в удобное и безопасное место, где вы сможете за ним присматривать (например, в колыбельку), и отойдите в сторону. Вам нужно время, чтобы успокоиться. И в этом нет ничего плохого! Плач сам по себе никак не навредит вашему ребенку.

Расслабьтесь

На несколько минут выйдите за дверь или уйдите в другую комнату, где плач не так слышен. Сядьте и сделайте 10 глубоких вдохов. Послушайте музыку, почитайте или сделайте зарядку.

Устройте себе перерыв

Если есть возможность, попросите близкую подругу, соседку или кого-то из членов семьи помогать вам некоторое время.

Как успокоить плачущего ребенка

- Медленно погладьте его по спине или по голове.
- Поставьте повторяющуюся, успокаивающую мелодию.
- Смените обстановку. Возьмите ребенка на прогулку.
- Плавно покачайте ребенка на руках или пройдитесь, аккуратно прижимая его к плечу.
- Спойте ему песенку.
- Предложите малышу пустышку или его собственный большой палец.
- Покатайте его на машине (не забудьте про автокресло).
- Поносите ребенка в сумке-кенгуру.

Безопасный сон
Почему это важно?

Младенец может умереть во сне, если он спит неправильно. Познакомьтесь с нашими **правилами безопасного сна.** Они могут предотвратить несчастный случай.

Alone (Один)

1. У вашего малыша должно быть отдельное спальное место, где он спит:
   - БЕЗ взрослых
   - БЕЗ сестры или брата, даже если они **близнецы**
   - БЕЗ домашних животных
2. Никто не должен спать в детской кровати, кроме самого ребенка. Даже вы.
3. В детской кровати не должно быть подушек, одеял, мягких бортов и игрушек (в том числе мягких). Они могут стать причиной удушья.

On The Back (На спине)

1. Положите малыша на спину. Это наиболее безопасное положение.
2. Не рекомендуется класть ребенка на бок или на живот.
3. Не используйте подушки/валики, одеяла/подпорки, чтобы положить малыша повыше или закрепить его положение.
4. Если вы считаете, что вашему ребенку больше подходит другое положение для сна, обсудите это с педиатром.

In A Crib (В детской кроватке)

1. Специальные детские кроватки - это чистое, надежное и ровное место для сна.
2. Жесткие матрасы, специально разработанные для детей, - это безопасное спальное место, где ничто не затрудняет дыхание ребенка.
3. Если вы используете кроватку, ранее бывшую в употреблении, убедитесь, что она отвечает требованиям безопасности. Более подробную информацию вы найдете на сайте Комиссии по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission): www.cpsc.gov.
4. Ни в коем случае не оставляйте спящего ребенка на диване или на стуле. Он может задохнуться или застрять.