

## 搖晃嬰兒綜合症 Shaken Baby Syndrome (SBS)

搖晃嬰兒最常見的誘因是寶寶哭鬧。搖晃嬰兒產生的傷害通常發生在父母或看護人在照顧寶寶時，因為寶寶一直哭鬧而感到煩躁，所以一時失去理智而用力搖晃寶寶。

當寶寶的哭聲讓你感到沮喪或不知所措時，你可以在下文找到有用的資源和策略。

### 甚麼是搖晃嬰兒綜合症？

搖晃嬰兒綜合症（Shaken Baby Syndrome，簡稱 SBS）是指由於劇烈搖晃嬰兒（不論頭部是否遭受撞擊）而引起的嬰兒腦部損傷的徵兆與症狀。在加拿大，SBS 也被稱為「兒童虐待導致的頭部創傷」（THI-CM），在美國則被稱為「虐待性頭部創傷」（AHT）。

### 為什麼搖晃寶寶會造成危險？

寶寶的腦部尚未發育完全，十分脆弱。與身體其他部分相比，寶寶的頭部重量大、體積大，頸部肌肉力量尚不足以支撐頭部。遭到搖晃時，嬰兒頭部會以八字形作前後往復運動，這種快速的加速-減速運動會使腦部與顱骨以不同的速度朝不同方向運動。這會引發永久性腦損傷、身體殘疾或死亡。寶寶的頭部即使是輕微受損，也會導致終生的問題。

搖晃嬰兒在任何時候都是不可接受的。遭到搖晃的嬰兒中，約有 25 percent 會死亡，並有多達 80 percent 會出現永久性腦部損傷。

正常互動不會造成傷害。例如，將寶寶放在您的膝蓋上並輕輕地上下搖動，汽車急剎車，嬰兒推車的顛簸，都不會導致搖晃嬰兒綜合症。

### 搖晃嬰兒可以導致哪些傷害？

搖晃嬰兒可導致：

- 痙攣抽搐
- 永久性腦損傷
- 言語及學習障礙
- 失明及失聰
- 癱瘓
- 行為問題
- 死亡

### 我應該如何保護寶寶？

如果您因寶寶哭鬧而感到焦躁或煩心，應該休息片刻。輕輕地把寶寶放在安全的地方（如帶欄杆的嬰兒床），並離開房間。休息 10-15 分鐘，給自己一個平靜下來的機會。想讓寶寶平靜下來之前，應該先讓自己平靜下來，這一點很重要。如果不知如何應對，可以將寶寶放在安全的地方，然後打電話求助他人或致電 8-1-1 聯絡 Healthlink BC。當您由於嬰兒啼哭而感到生氣或煩躁時，切勿抱起嬰兒。

告訴其他照顧寶寶的人士（例如保姆、親戚和朋友）應該如何安全地照顧寶寶。確保他們明白，作為嬰兒看護人，讓自己冷靜比讓嬰兒停止哭鬧更重要。您還可以告訴他們，如果嬰兒的啼哭令他們無法忍受，您很樂意回來接管嬰兒。不要讓存在憤怒情緒管理問題的人士照看寶寶。當讓沒有經驗的照顧者或對嬰兒有不滿的人照顧嬰兒時，要非常謹慎，哪怕是短時間內的照顧。

### 寶寶為什麼啼哭？

嬰兒啼哭很正常，有時很容易找出原因，有時卻不然。從 2 週直至 3-4 個月大期間，寶寶常會更加頻繁地啼哭，時間也會更久。這一時期常被稱作新生兒啼哭期（Period of PURPLE Crying<sup>®</sup>）。不少嬰兒會連續啼哭數小時，怎麼哄都無濟於事，但身體健康並無大礙。更多資訊：<https://dontshake.ca> 和 [www.dontshake.ca/purple](http://www.dontshake.ca/purple)。

無法安撫寶寶或阻止他們哭泣不意味著您是不稱職的父母。啼哭聲的確讓人煩躁，但這正是啼哭的作用。假如啼哭聲令人愉悅，便很容易被忽略，那麼寶寶的需求就無法得到滿足。聽到寶寶啼哭會讓人揪心，但您需要明白，寶寶在初生的一段時間內頻繁啼哭是他們經歷的一個正常發育階段。

如果寶寶一直啼哭或哭聲異常大，或是寶寶感覺不適、呼吸困難、出現發熱或嘔吐症狀，又或是您感到擔憂，可致電醫生或 8-1-1，或帶上寶寶前往醫院或健康診所就診。

請切記，您和寶寶都會度過這一啼哭的階段，取而代之的將會是歡笑。

### 如果寶寶不停止啼哭，您該怎麼辦？

沒有哪種神奇妙法能讓每個啼哭的寶寶次次都平靜下來。今天奏效的方法可能到了明天就不起作用。有時候

無論您做什麼都無濟於事，但這並不代表您是不稱職的家長。

您可以嘗試用以下方法來安撫寶寶：

- 將寶寶緊抱在懷中；您的心跳可能會讓寶寶平靜下來，肌膚接觸很有益
- 密切關注寶寶的飢餓暗示，這些暗示包括嬰兒將手放入口中，左顧右盼或晃動頭部，張開嘴，舔嘴唇，或者吮吸手部。在出生後的頭幾個月裡，寶寶常常需要每 2-3 小時就進食一次。寶寶在急速成長期時需要更加頻繁地餵食。餵食後幫寶寶拍嗝
- 檢查寶寶的尿片。保持寶寶清潔乾爽
- 用柔軟的毯子包裹寶寶
  - 保持寶寶溫暖而舒適，但不要過熱
  - 不要把用毯子包著的寶寶放在嬰兒床或搖籃裡。家長和照顧者若要獲取有關安全睡眠的資源，請參閱「[給寶寶更安全的睡眠](#)」(Safer Sleep For My Baby)
- 播放輕柔的音樂或其他舒緩的聲音
  - 試著哼唱搖籃曲
  - 有時，吸塵器、烘乾機、魚缸濾水器或洗碗機的聲音也有助於安撫寶寶智慧型手機上也可以安裝白噪音應用程式
- 與寶寶依偎而眠時，給他/她喜歡的毯子或柔軟的玩具
- 動作輕柔，或者幫寶寶不斷變換姿勢
  - 抱著嬰兒走動或輕輕搖動嬰兒。如果您有嬰兒背袋，不妨背著寶寶到附近走走
  - 如果您有適合特定年齡的嬰兒鞦韆、搖椅或跳椅，不妨一試
  - 將嬰兒放在背袋或嬰兒車中出去散步
  - 有些寶寶喜歡乘汽車。要確保寶寶安全地坐在車用嬰兒座椅中

請記住，這些方法有時見效，有時卻毫無效果。每種方法都值得嘗試，但您無需因這些方法不奏效而自責，甚至對寶寶撒氣。請記住，新生兒啼哭期是正常的必經階段，也終將結束。

## 如果安撫寶寶仍不能讓他/她停止啼哭，您還能怎麼做？

感到過於煩躁時，可以去其他地方走走。將寶寶放在安全的地方，花幾分鐘平靜一下自己。可以嘗試一些讓自己感到舒適的活動，例如讀書、喝茶、沐浴，然後再回到寶寶身邊。

尋求他人幫助。給一位您信任的朋友或親人打電話。如果您感到自己可能會情緒失控，請不要待在寶寶身邊，這一點非常重要。但確保在您離開後寶寶的安全，也同樣重要。請您記住，向他人求助完全沒有問題。請提醒看護人，嬰兒哭鬧是正常現象。以下這些人士或許能為您提供幫助：

- 家人和朋友
- 家長互助小組
- 孩子的醫護人員
- 公共衛生護士

您也可以致電 8-1-1 向註冊護士諮詢，這一電話每週 7 天、每天 24 小時開通。您還可以致電當地的醫院或健康診所，以獲取社區內的其他聯絡資訊。

## 請牢記一切勿搖晃嬰兒！

將寶寶放在安全的地方，讓自己休息片刻。

## 更多資訊

如需瞭解有關如何安撫寶寶的更多資訊，請參閱醫院向您分發的 *Period of PURPLE Crying*® 項目資料。沒有在卑詩省醫院分娩的母親將從公共健康中心或護士處收到相關的移動應用程式/手冊配套資料。尋找本地公共衛生健康單位：[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)。

更多貼士和在線資源：<http://dontshake.ca> 或 *Period of PURPLE Crying*® 的網站：[www.dontshake.ca/purple](http://www.dontshake.ca/purple)。

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。

如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。