

切勿摇晃婴儿



摇晃婴儿是危险且不可取的

拥抱、依偎及在成人的陪伴下和宝宝一起玩耍都是增进亲子关系、促进婴儿发育重要且安全的方式。然而，需要注意的是，粗暴地对待婴儿（尤其是摇晃婴儿）可能会对其造成严重伤害。

因摇晃导致的伤害不会在正常照护行为（如依偎或轻柔玩耍）中发生。

摇晃婴儿会造成什么后果？

摇晃婴儿极其危险，可能导致宝宝永久性脑损伤、残障、严重伤害甚至死亡。

婴儿头部较大，而颈部肌肉尚未发育完善。当身体突然受到剧烈晃动时，他们无法控制头部从而会快速前后摆动。这种突发运动可能损伤大脑，撕裂细小血管并引起出血。

此类损伤可能导致婴儿出现以下情况：

- 昏迷 / 失去意识
- 惊厥及癫痫
- 失明
- 脑瘫
- 语言及学习障碍
- 骨骼及其他器官（如肝脏、心脏、肾脏和肺）受损
- 死亡。

年龄越小的婴儿风险越高，但摇晃同样会严重伤害年龄较大的婴儿和幼儿。

这种情况何时会发生？

当父母或照护者不知所措、感到疲惫或沮丧时，尤其是在宝宝长时间哭闹的情况下，可能会摇晃婴儿。大多数人并非有意伤害婴儿，而是在压力过大的情况下，没有意识到摇晃婴儿会带来多么严重的后果。

摇晃婴儿是应绝对避免的。

即使您认为婴儿似乎停止了呼吸，也不要摇晃他们。请立即拨打紧急电话（000）寻求帮助。

如果您怀疑婴儿曾被摇晃过

警示症状可能包括：

- 嗜睡
- 身体松软无力（肌张力减退）
- 发抖（震颤）
- 呼吸发生改变或喂养困难
- 呕吐
- 双眼瞳孔大小不一致或瞳孔散大
- 皮肤苍白、发青或出现斑点（血液循环不良）



应对婴儿哭闹

所有的婴儿都会哭，有些婴儿哭得更多。哭闹是正常的，也是婴儿表达需求、引起大人注意的主要方式。

婴儿哭闹的原因有很多。例如：

- 饿了、累了或需要换尿布
- 太热或太冷
- 身体不舒服或衣服太紧
- 受到过多刺激
- 难过、孤独或害怕
- 身体不适。

安抚哭闹婴儿的技巧

如果已经给婴儿喂过奶、换过尿布、抱过哄过，但他们仍无法安静下来，您可以尝试以下方法：

- 轻轻抚摸或拍抚他们
- 将宝宝贴近胸口抱着，一边轻轻走动或摇抱，让他们感受到您的心跳
- 对宝宝唱歌、说话或轻声耳语
- 推着婴儿车带宝宝出去散步。

如果宝宝看起来仍然不开心或不舒服，可能是身体不适。如果您担心宝宝的健康状况，请联系您的家庭医生（GP），或拨打母婴健康热线（MCH Line）**13 22 29**（24 小时服务）寻求建议。如果您认为情况紧急，请拨打 **(000)**。

帮助您保持冷静的技巧

如果您不知所措，可以尝试以下方法，帮助自己恢复冷静并重新掌控情绪

- 让宝宝在婴儿床内仰卧，然后暂时离开片刻，让自己冷静下来
- 查看您的“安全计划”（见下文）
- 打电话向朋友或亲戚求助
- 联系专业人士或求助热线（相关联系方式见本宣传册末尾）。

制定一份安全计划

每个人都有可能在某些时候感到压力、疲惫或不知所措。提前做好准备有助于您保持冷静。安全计划可以包括任何有助于您平复情绪的方法，例如：

- 过去曾帮助宝宝平静下来的方式
- 一份可随时联系的家人、朋友或专业支持服务名单
- 让自己平静下来的方法，例如缓慢深呼吸。

请将安全计划贴在冰箱或其他容易看见的地方。

寻求支持服务

母婴健康热线（Maternal and Child Health Line，简称 MCH）

母婴健康热线（13 22 29）：由母婴健康护士提供的免费且保密的电话支援服务。您可以咨询有关儿童健康问题、您自身的健康问题，以及育儿过程中遇到的任何问题。服务热线全天候（每周 7 天、每天 24 小时）开放，包括公众假期。

紧急情况

如果您或您照护的婴儿正面临生命危险，或需要紧急医疗救助，请立即拨打 **(000)**。

紧急支援服务

- 待命护士（Nurse-on-Call）（1300 60 60 24）**：免费且保密的电话健康咨询服务，由注册护士提供即时、专业的健康建议。
- 维多利亚州线上急诊部（Virtual Emergency Department）**
www.vved.org.au：如果您急需医疗帮助，可通过视频通话与急诊医生或护士联系。免费全天候服务（24/7），无需转诊、预约或 Medicare 卡。
- 非办公时间儿童保护紧急服务（13 12 78）**：用于报告儿童在非正常办公时间内面临的即时安全风险。服务时间：周一至周五下午 5 点至次日上午 9 点，周末全天 24 小时。

- Lifeline（13 11 14）** www.lifeline.org.au：全天候 24/7 求助热线。如果您或家人有伤害自己的想法，请立即寻求帮助。

- 13Yarn（13 92 76）** www.13yarn.org.au：全天候 24/7 为原住民及托雷斯海峡岛民社区提供危机支援热线。

翻译、听力及言语辅助服务

- 全国中继服务（National Relay Service，简称 NRS）**
www.accesshub.gov.au/about-the-nrs：为失聪、听力障碍人士或与他人进行电话沟通有困难的人士提供免费协助服务。
- 口笔译服务（TIS National）（131 450）** www.tisnational.gov.au：为使用非英语语言的人士提供全天候 24/7 的免费口笔译服务。

福祉支持服务

- PANDA（1300 726 306）**：围产期焦虑与抑郁协会（Perinatal Anxiety and Depression Association）求助热线。
- ForWhen（1300 242 322）**：围产期抑郁和焦虑支援热线。

如需获取本文件的其他格式版本，请发送电子邮件联系**母婴健康部门** <mch@health.vic.gov.au>

由维多利亚州政府授权及发布，地址：1 Treasury Place, Melbourne。

© 澳大利亚维多利亚州卫生部，2026 年 6 月。(2604540)。