

# ห้ามเขย่าทารกเด็ดขาด



## การเขย่าทารกไม่ใช่เรื่องที่ดี

การอุ้ม การกอด และการเล่นที่มีคนคอยดูแลเป็นวิธีที่ปลอดภัยและสำคัญในการสร้างความผูกพันกับลูกน้อยและสนับสนุนพัฒนาการของทารก อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทราบว่า การปฏิบัติต่อทารกอย่างรุนแรง โดยเฉพาะการเขย่าตัวนั้นอาจทำให้ทารกได้รับบาดเจ็บสาหัสได้

การบาดเจ็บที่เกิดจากการเขย่าตัวจะไม่เกิดขึ้นในระหว่างกิจกรรมการดูแลตามปกติ เช่น การกอดหรือการเล่นอย่างอ่อนโยน

### จะเกิดอะไรขึ้นหากทารกถูกเขย่า

การเขย่าทารกเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และอาจทำให้สมองเสียหายถาวร พิกการ บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้

ทารกมีศีรษะขนาดใหญ่และกล้ามเนื้อคอที่อ่อนแอ เมื่อทารกถูกขยับเขยื้อนอย่างกะทันหัน ศีรษะของพวกเขาจะส่ายไปมาอย่างรวดเร็ว และทารกไม่สามารถควบคุมได้ การขยับเขยื้อนอย่างกะทันหันนี้อาจทำให้สมองเสียหายได้ โดยอาจทำให้เส้นเลือดฝอยฉีกขาดและทำให้เลือดออก

การบาดเจ็บประเภทนี้อาจนำไปสู่:

- การหมดสติ
- อาการชักและโรคลมชัก
- ตาบอด
- ภาวะสมองพิการ
- ปัญหาด้านการพูดและการเรียนรู้
- ความเสียหายต่อกระดูกและอวัยวะอื่น ๆ เช่น ตับ หัวใจ ไต และปอด
- การเสียชีวิต

ทารกที่อายุน้อยกว่าจะมีความเสี่ยงสูงกว่า แต่การเขย่าก็อาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อทารกที่โต กว่าและเด็กเล็กได้เช่นกัน

### เรื่องนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อไหร่

การเขย่าตัวทารกอาจเกิดขึ้นเมื่อพ่อแม่ / ผู้ดูแลรู้สึกเครียด เหนื่อยล้า หรือหงุดหงิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทารกร้องไห้บ่อย คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งใจจะทำร้ายทารก แต่อาจกระทำไปในขณะที่เครียด โดยไม่รู้ว่าการเขย่าตัวทารกนั้นอันตรายแค่ไหน

### การเขย่าตัวทารกนั้นเป็นเรื่องที่ไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง

แม้ว่าคุณจะคิดว่าลูกน้อยของคุณดูเหมือนจะหยุดหายใจแล้ว ก็อย่าเขย่าตัวลูก - โทรแจ้งหมายเลขฉุกเฉิน 000 เพื่อขอความช่วยเหลือทันที

## หากคุณคิดว่าทารกถูกเขย่าตัว

### สัญญาณเตือนอากรวมถึง :

- อาการง่วงซึม
- ตัวอ่อนปวกเปียก (กล้ามเนื้ออ่อนแรง)
- อาการสั่น (อวัยวะต่าง ๆ สั่น)
- การหายใจมีการเปลี่ยนแปลง หรือกินนมได้ลำบาก
- อาเจียน
- รูปร่างไม่เท่ากันหรือขยายใหญ่
- ผิวดำ ตัวเขียว หรือเป็นจุดต่าง (การไหลเวียนโลหิตไม่ดี)



### การรับมือกับการร้องไห้

ทารกทุกคนร้องไห้ และบางคนร้องไห้มากกว่าคนอื่น การร้องไห้เป็นเรื่องปกติและเป็นวิธีหลักที่ทารกใช้ในการสื่อสารและเรียกร้องความสนใจจากเรา

ทารกร้องไห้เนื่องจากหลายสาเหตุ พวกเขาอาจ :

- หิว เหนื่อย หรือต้องการการเปลี่ยนผ้าอ้อม
- รู้สึกร้อนหรือหนาวเกินไป
- ไม่สบายตัว หรืออยู่ในเสื้อผ้าที่รัดแน่น
- ถูกกระตุ้นมากเกินไป
- ไม่สบายใจ เหงา หรือกลัว
- ไม่สบาย

### เคล็ดลับในการปลอบทารกที่ร้องไห้

หากลูกน้อยของคุณกินนม เปลี่ยนผ้าอ้อม ได้รับการกอดแล้ว แต่ยังไม่สงบลง คุณอาจลองทำสิ่งต่อไปนี้ :

- ลูบตัวหรือตบตัวเบา ๆ
- เดินหรือโยกตัวกล่อมโดยให้ตัวลูกแนบชิดหน้าอกของคุณ เพื่อให้ลูกรู้สึกถึงการเต้นของหัวใจของคุณ
- ร้องเพลง พูดคุย หรือกระซิบกับลูกน้อย
- นำลูกใส่รถเข็นเด็กและพาไปเดินเล่น

หากลูกน้อยของคุณยังคงดูไม่สบายใจหรือไม่มีความสุข พวกเขาอาจไม่สบาย หากคุณกังวลเกี่ยวกับลูกน้อยของคุณ ให้ไปพบแพทย์ GP หรือโทรไปที่สายด่วน MCH เพื่อขอคำแนะนำ (ตลอด 24 ชั่วโมง) ที่หมายเลข **13 22 29** หากคุณรู้สึกว่า เป็นเรื่องฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขฉุกเฉิน **000**

### เคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณยังคงควบคุมอารมณ์ของคุณได้

หากคุณรู้สึกเครียด คุณสามารถลองทำตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสงบและควบคุมสถานการณ์ได้:

- วางลูกน้อยลงในเปล (นอนหงาย) จากนั้นเดินออกไปสักครู่เพื่อให้สงบสติอารมณ์
- ตรวจสอบ 'แผนเพื่อความปลอดภัย' ของคุณ (ดูด้านล่าง)
- โทรหาเพื่อนหรือญาติเพื่อขอความช่วยเหลือ
- โทรหาผู้เชี่ยวชาญหรือสายด่วน ซึ่งสามารถหาหมายเลขเหล่านี้ได้ที่ท้ายเอกสารนี้

### จัดทำแผนเพื่อความปลอดภัย

อาจมีบางครั้งที่คุณรู้สึกเครียด เหนื่อย หรือรู้สึกว่ารับมือไม่ไหว การวางแผนล่วงหน้าสามารถช่วยให้คุณควบคุมอารมณ์ให้สงบได้ แผนเพื่อความปลอดภัยอาจเป็นสิ่งที่ใดก็ตามที่จะช่วยให้คุณรู้สึกสงบ เช่น:

- วิธีที่เคยช่วยให้คุณรู้สึกสงบลงในอดีต
- มีรายชื่อบุคคลหรือผู้เชี่ยวชาญที่คุณสามารถติดต่อได้
- วิธีการทำให้ตัวคุณเองสงบ เช่น การหายใจเข้าออกช้า ๆ

ติดตามแผนเพื่อความปลอดภัยไว้บนตู้เย็น หรือที่ที่มองเห็นได้ง่าย

## การขอความช่วยเหลือ

### สายด่วนสุขภาพแม่และเด็ก (MCH)

สายด่วน MCH (13 22 29): บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเป็นความลับ โดยพยาบาลด้านสุขภาพแม่และเด็ก ซึ่งสามารถพูดคุยเกี่ยวกับข้อกังวลของคุณเกี่ยวกับสุขภาพของเด็ก สุขภาพของคุณเอง และปัญหาการเลี้ยงดูบุตร เปิดให้บริการ 24 ชั่วโมง ตลอด 7 วัน รวมถึงวันหยุดนักขัตฤกษ์

### กรณีฉุกเฉิน

หากคุณหรือลูกน้อยในความดูแลของคุณอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิต หรือต้องการการดูแลรักษาพยาบาลฉุกเฉิน โทร **000**

### บริการช่วยเหลือเร่งด่วน

- พยาบาลให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (1300 60 60 24): บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเป็นความลับ ให้คำแนะนำด้านสุขภาพโดยพยาบาลวิชาชีพได้ทันที
- แผนฉุกเฉินเสมือนจริง [www.vved.org.au](http://www.vved.org.au): โทรวิดีโอคุยกับแพทย์หรือพยาบาลแผนฉุกเฉินหากคุณต้องการการดูแลรักษาพยาบาลอย่างเร่งด่วนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน ไม่ต้องมีใบส่งตัว นัดหมาย หรือบัตร Medicare
- บริการฉุกเฉินเพื่อคุ้มครองเด็กนอกเวลาทำการ (13 12 78): สำหรับแจ้งเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับความปลอดภัยของเด็กในภาวะฉุกเฉินนอกเวลาทำการปกติ ให้บริการตั้งแต่ 17.00 น. ถึง 9.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และตลอด 24 ชั่วโมงในวันหยุดสุดสัปดาห์

หากต้องการรับเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดส่งอีเมลไปที่ [หน่วยสุขภาพมารดาและเด็ก \(Maternal and Child Health Division\) <mch@health.vic.gov.au>](mailto:หน่วยสุขภาพมารดาและเด็ก (Maternal and Child Health Division) <mch@health.vic.gov.au>)

ได้รับอนุญาตและเผยแพร่โดยรัฐบาลวิกตอเรีย เลขที่ 1 Treasury Place เมืองเมลเบิร์น

© รัฐบาลวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย กระทรวงสาธารณสุข มิถุนายน 2026 (2604540)

- สายด่วนช่วยเหลือ Lifeline (13 11 14) [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au): สายด่วนตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน หากคุณหรือคนในครอบครัวกำลังคิดที่จะทำร้ายตัวเอง
- 13Yarn (13 92 76) [www.13yarn.org.au](http://www.13yarn.org.au): สายด่วนให้ความช่วยเหลือชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบตอร์เรสตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน

### บริการแปลภาษา บริการช่วยเหลือในการได้ยินและการพูด

- บริการถ่ายทอดการสื่อสารระดับประเทศ (NRS): [www.accesshub.gov.au/about-the-nrs](http://www.accesshub.gov.au/about-the-nrs): บริการฟรีสำหรับผู้หูหนวก หรือมีปัญหาในการได้ยิน หรือพูดคุยกับคนปลายสายโทรศัพท์ให้ได้ยิน
- บริการแปลและล่าม (TIS National) (131 450) [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au): ให้บริการโดยไม่มีค่าใช้จ่ายตลอด 24 ชั่วโมง 7 วัน สำหรับผู้โทรที่พูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ

### บริการสนับสนุนด้านสุขภาพจิต

- PANDA (1300 726 306): สายด่วนสมาคมด้านความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด
- ForWhen (1300 242 322): สายด่วนด้านภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด