

Tuyệt đối không được lắc em bé.



Không bao giờ được lắc em bé

Bế, âu yếm và chơi đùa có giám sát là những cách an toàn và quan trọng để gắn kết với bé và hỗ trợ sự phát triển của bé. Tuy nhiên, điều quan trọng cần biết là việc bế ẵm hoặc chăm sóc trẻ một cách mạnh tay – đặc biệt là lắc trẻ – có thể gây thương tích nghiêm trọng cho em bé.

Thương tích do lắc không xảy ra trong các hoạt động chăm sóc bình thường như âu yếm hoặc chơi đùa nhẹ nhàng.

Điều gì có thể xảy ra nếu em bé bị lắc?

Lắc em bé cực kỳ nguy hiểm và có thể gây tổn thương não vĩnh viễn, tàn tật, thương tích hoặc tử vong.

Trẻ sơ sinh có đầu to và cơ cổ yếu. Khi bị lắc, đầu của bé sẽ bị giật mạnh về phía trước và phía sau mà bé không thể tự kiểm soát. Chuyển động đột ngột này có thể làm tổn thương não. Nó có thể làm rách các mạch máu nhỏ và gây chảy máu.

Loại chấn thương này có thể dẫn đến:

- bất tỉnh
- co giật và động kinh
- mù lòa
- bại não
- các vấn đề về ngôn ngữ và học tập
- tổn thương xương và các cơ quan khác như gan, tim, thận và phổi
- tử vong.

Trẻ sơ sinh nhỏ tuổi có nguy cơ cao hơn, nhưng việc lắc cũng có thể gây hại nghiêm trọng cho trẻ lớn hơn và trẻ nhỏ.

Điều này có thể xảy ra khi nào?

Việc lắc mạnh em bé có thể xảy ra khi cha mẹ/người chăm sóc cảm thấy quá tải, mệt mỏi hoặc bức bối, đặc biệt là khi em bé khóc nhiều. Hầu hết mọi người không có ý định làm hại em bé, nhưng có thể hành động như vậy trong lúc căng thẳng mà không nhận thức được việc lắc mạnh em bé nguy hiểm đến mức nào.

Tuyệt đối không được lắc em bé.

Ngay cả khi bạn nghĩ rằng em bé của mình dường như đã ngừng thở, đừng lắc bé – hãy gọi số khẩn cấp **000** để được giúp đỡ ngay lập tức.

Nếu bạn nghĩ rằng một em bé đã bị lắc

Các dấu hiệu cảnh báo có thể bao gồm:

- buồn ngủ
- cơ thể mềm nhũn (giảm trương lực cơ)
- run rẩy
- thay đổi nhịp thở hoặc khó bú
- nôn mửa
- đồng tử không đều hoặc giãn
- da nhợt nhạt, tái xanh hoặc loang lổ (tuần hoàn kém)



Cách ứng phó khi trẻ khóc

Tất cả trẻ sơ sinh đều khóc, và một số trẻ khóc nhiều hơn những trẻ khác. Khóc là điều bình thường và là cách chính để trẻ giao tiếp và thu hút sự chú ý của chúng ta.

Có nhiều lý do khiến trẻ sơ sinh khóc. Đó có thể là:

- đói, mệt mỏi hoặc cần thay tã
- quá nóng hoặc quá lạnh
- khó chịu hoặc mặc quần áo chật chội
- bị quá tải cảm giác
- buồn bã, cô đơn hoặc sợ hãi
- không khỏe.

Mẹo để dỗ dành em bé đang khóc

Nếu bé đã được cho ăn, thay tã và vỗ về mà vẫn không chịu nín khóc, bạn có thể thử những cách sau:

- xoa nhẹ hoặc vỗ về bé
- bế bé đi lại hoặc ru bé, ôm bé áp vào ngực để bé cảm nhận được nhịp tim của bạn
- hát, nói chuyện hoặc thì thầm với bé
- đưa bé đi dạo bằng xe đẩy.

Nếu bé vẫn có vẻ khó chịu hoặc không vui, bé có thể đang bị ốm. Nếu bạn lo lắng về bé, hãy đến gặp bác sĩ đa khoa hoặc gọi đến Đường dây Chăm sóc Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (24 giờ) theo số **13 22 29** để được tư vấn. Nếu bạn cảm thấy đó là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi số **000**.

Mẹo giúp bạn giữ bình tĩnh

Nếu bạn cảm thấy quá tải, bạn có thể thử các bước sau để giúp bạn cảm thấy bình tĩnh và kiểm soát được tình hình:

- đặt bé vào nôi (cho bé nằm ngửa), sau đó tạm lánh ra ngoài một lát để bình tĩnh lại
- kiểm tra 'kế hoạch an toàn' của bạn (xem bên dưới)
- gọi cho bạn bè hoặc người thân để được giúp đỡ
- gọi cho chuyên gia hoặc đường dây trợ giúp - số điện thoại có thể tìm thấy ở cuối tài liệu này.

Lập kế hoạch an toàn

Có thể có những lúc bạn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi hoặc quá tải. Lập kế hoạch trước có thể giúp bạn giữ bình tĩnh. Kế hoạch an toàn có thể bao gồm bất cứ điều gì giúp bạn cảm thấy bình tĩnh, chẳng hạn như:

- những cách đã giúp dỗ dành em bé của bạn trong quá khứ
- lập danh sách những người hoặc chuyên gia hỗ trợ mà bạn có thể liên hệ
- các cách để tự trấn tĩnh bản thân, chẳng hạn như thở chậm.

Dán kế hoạch an toàn lên tủ lạnh hoặc nơi nào đó dễ nhìn thấy.

Nhận hỗ trợ

Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (MCH)

Đường dây MCH (13 22 29): Hỗ trợ qua điện thoại miễn phí, bảo mật từ các y tá Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, những người có thể thảo luận về những lo ngại của bạn về sức khỏe của trẻ, sức khỏe của chính bạn và bất kỳ vấn đề nào liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần, kể cả ngày lễ.

Cấp cứu

Nếu bạn hoặc em bé đang được bạn chăm sóc gặp tình huống nguy hiểm đến tính mạng hoặc cần chăm sóc khẩn cấp, hãy gọi số **000**.

Các dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp

- **Đường dây Nurse-on-Call (1300 60 60 24):** Đường dây trợ giúp qua điện thoại miễn phí, bảo mật, cung cấp tư vấn sức khỏe chuyên môn ngay lập tức từ y tá đã đăng ký.
- **Khoa Cấp cứu Trực tuyến www.vved.org.au:** Gọi video với bác sĩ hoặc y tá cấp cứu nếu bạn cần chăm sóc khẩn cấp. Miễn phí, hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần; không cần giấy giới thiệu, không cần hẹn trước hoặc thẻ Medicare.
- **Dịch vụ khẩn cấp bảo vệ trẻ em ngoài giờ hành chính (13 12 78):** Để báo cáo những lo ngại về sự an toàn tức thời của trẻ em ngoài giờ làm việc bình thường. Hoạt động từ 17h đến 9h sáng từ thứ Hai đến thứ Sáu, và 24 giờ vào cuối tuần.

- **Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au:** Đường dây trợ giúp 24/7. Nếu bạn hoặc người thân trong gia đình đang có ý định tự làm hại bản thân.

- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** Đường dây trợ giúp khủng hoảng 24/7 dành cho người Thổ dân và người dân đảo Torres Strait.

Dịch vụ phiên dịch, hỗ trợ thính giác và ngôn ngữ

- **Dịch vụ chuyển tiếp quốc gia (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** Dịch vụ miễn phí hỗ trợ người gọi bị điếc, khiếm thính, hoặc khó nghe hoặc nói chuyện với người nghe bình thường qua điện thoại.
- **Dịch vụ phiên dịch và thông dịch (TIS Quốc gia) (131 450) www.tisnational.gov.au:** Dịch vụ miễn phí hoạt động 24/7 dành cho người gọi nói các ngôn ngữ khác tiếng Anh.

Các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần

- **PANDA (1300 726 306):** Đường dây trợ giúp của Hiệp hội Lo âu và Trầm cảm Chu sinh.
- **ForWhen (1300 242 322):** Đường dây trợ giúp về Trầm cảm và Lo âu Chu sinh.

Để nhận tài liệu này ở định dạng khác, vui lòng gửi email đến **Phòng Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em** <mch@health.vic.gov.au>

Được ủy quyền và xuất bản bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế, tháng 6 năm 2026. (2604540)