

---

# Never, EVER shake a baby!

---

## *What is Shaken Baby Syndrome?*

Young children, especially babies, have very weak neck muscles and can't support their heavy heads. When they are shaken, their heads move back and forth, and their fragile brains also move back and forth inside their skulls.

Shaken Baby Syndrome is a serious brain injury that occurs when an adult shakes a baby or young child vigorously. Often the adult is frustrated and wants to stop the baby's crying.

**Shaken Baby Syndrome is a serious form of child abuse.**

## *What does shaking do to a baby?*

- Mild, early symptoms may be irritability, poor appetite, vomiting, reduced activity, difficulty breathing.
- Serious, long-lasting effects may be learning disabilities, Attention Deficit-Hyperactivity Disorder, mental retardation, cerebral palsy, visual disabilities or blindness, speech disabilities, seizures, coma, or death.
- **25% to 30% of Shaken Baby Syndrome victims die.**

## *Preventing Shaken Baby Syndrome*

**If you think a baby has been shaken too hard, call 911 to get medical care right away.** The longer you wait, there is more chance the baby will have permanent injuries or will die!

### **Tips to calm a crying baby:**

- Make sure all the baby's basic needs (like food, clean diaper, appropriate clothing etc.) are met.
- Offer the baby a pacifier
- Hold the baby close to you and walk around.
- Take the baby for a ride in a stroller or car.

### **Tips to calm yourself:**

- Stop: Put the child in a safe place and leave the room for a few minutes.
- Calm Down: Take ten deep breaths, and then take ten more.
- Do something for yourself or sit down, close your eyes, think of a pleasant place.
- Call a friend, relative, or neighbor to care for the baby if you need a break.

# Nunca sacuda a un bebé!

## *¿Qué es el Síndrome del Bebé Sacudido?*

Los niños pequeños, especialmente los bebés, tienen los músculos del cuello muy débiles y no pueden sostener su cabeza que es muy pesada. Cuando se les sacude, la cabeza se mueve para enfrente y para atrás y su cerebro frágil también se mueve para enfrente y para atrás dentro del cráneo.

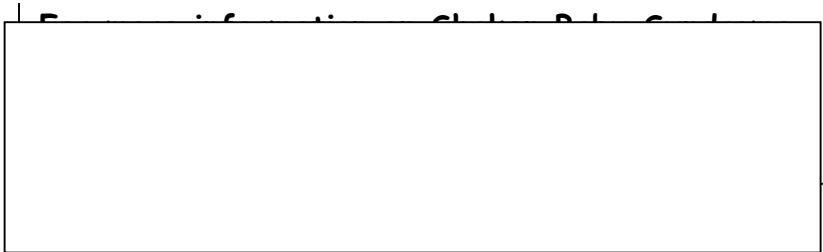
El Síndrome del Bebé Sacudido es una herida severa del cráneo que ocurre cuando un adulto sacude a un bebé o a un niño pequeño vigorosamente. Muchas veces el adulto está frustrado y quiere poner fin al llanto del bebé.

**El Síndrome del Bebé Sacudido es una forma grave de abuso de un niño.**

## *¿Qué le pasa al bebé al sacudirlo?*

- Las síntomas iniciales pueden ser irritabilidad, falta de apetito, vómito, actividad reducida y dificultad para respirar.
- Efectos severos de larga duración pueden ser discapacidad para aprender, Trastorno de déficit de atención e hiperactividad, retardo mental, parálisis cerebral, incapacidad visual o ceguera, discapacidad del habla, convulsiones, coma, o muerte.

**25% a 30% de las víctimas del Síndrome del Bebé Sacudido mueren.**



## *Prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido*

**Si usted cree que se ha sacudido a un bebé demasiado fuerte, llame al 911 para obtener atención médica inmediatamente.** Mientras más tiempo pase, hay más probabilidad que el bebé tenga heridas permanentes o que muera!

### **Consejos para calmar al bebé lloroso:**

- Asegúrese que todas las necesidades básicas (como alimento, pañal limpio, ropa adecuada etc.) estén satisfechos.
- Ofrezca al bebé un chupón.
- Abraza al bebé cerca de usted y camine alrededor.
- Lleve al bebé a pasear en un carro o una carriola.

### **Consejos para calmarse a ud. mismo:**

- ¡Pare!: Ponga al niño en un lugar seguro y sálgase del cuarto por unos minutos.
- Cállese: Tome diez respiros profundos y después tome diez respiros más.
- Haga algo para usted mismo o siéntese, cierre los ojos, piense en un lugar placentero.
- Pida a un amigo, familiar, o vecino que cuide al bebé si usted necesita un descanso.