

9. Как бы вы ни устали и ни злились, не трясите младенца

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У младенца большая голова и слабая шея. Если сильно его трясти, могут возникнуть кровоизлияния в мозге и глазах. Это может стоить ему жизни или оставить его инвалидом на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска, когда вы теряете контроль над собой. Когда чувствуете, что вот-вот не сдержите гнев, положите ребёнка обратно в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать безопаснее, чем держать на руках и трясти.

Затраты

Денег не требуется. Трудно удержаться, когда вы слишком устали или слишком злитесь

Выгода

У младенца голова велика относительно тела, а мышцы шеи слабы. Сильная тряска вызывает внутричерепные кровоизлияния и кровоизлияния в сетчатку (кровоизлияния в мозге и глазах). Это может привести к смерти или инвалидности на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска при потере контроля над собой. В медицине такие повреждения от тряски и ударов называют «травмой головы вследствие жестокого обращения». Это ведущая причина смерти от травм головы у детей младше 2 лет. В США с 1999 по 2014 год от неё умерли почти 2250 детей младше 5 лет

Примечания

Если вы действительно вот-вот потеряете контроль над собой, сначала положите ребёнка обратно в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать гораздо безопаснее, чем держать на руках и трясти. Особенно важно помнить об этом тем, кто ухаживает за ребёнком в одиночку и долгое время недосыпает. О том, как справляться со своими эмоциями, см. раздел 3

Источники

Источники исходной версии

1. Spies EL, Klevens J (2016). Fatal Abusive Head Trauma Among Children Aged <5 Years — United States, 1999–2014. MMWR 65(20):505–509. doi.org/10.15585/mmwr.mm6520a1
2. Choudhary AK 等 (2018). Consensus statement on abusive head trauma in infants and young children. Pediatric Radiology 48(8):1048–1065. doi.org/10.1007/s00247-018-4149-1