

寻求帮助是没问题的。

(It's okay to ask for help)

- 提前计划好当孩子哭得太厉害时你可以做些什么。
- 把能帮助你的人的电话号码记下来。
- 见你的医生或公共卫生护士。

白天或晚间任何时候需要帮助:

(For help anytime day or night:)

致电亚省健康连线有护士的保健建议:

在卡加利致电 (403) 943-1554

在爱民顿致电 (780) 408-5465

或在亚省内打免费电话 1-866-408-5465

如果你觉得宝宝生病了, 去见你的医生或致电健康连线。

当宝宝

持续

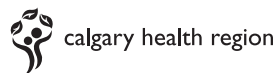
哭泣时

When your baby can't stop crying



休息一下, 不要用力晃动孩子。

Take a break, don't shake



宝宝哭泣有很多原因

(Babies cry for many reasons)

宝宝哭泣是要告诉你，他们：

- 需要更换尿布
- 肚子饿了
- 想要你抱
- 感觉不舒服
- 想要睡觉了

宝宝哭泣

(All babies cry)

正常情况下，宝宝会：

- 出生时开始哭泣
- 在大约 2 个月时哭得最多
- 将近 3 到 4 个月左右开始哭得少一些

你能为宝宝做些什么？

(What can you do for your baby?)

- 让宝宝感觉舒服，不要太热或太冷。
- 给宝宝喂奶不要太急，并经常帮助他把胃里的空气排出去。
- 带宝宝走一走或轻柔地摇一摇。
- 播放悠扬音乐或令人放松的声音。
- 让宝宝坐上婴儿车，你推着去散步。
- 把宝宝放在童车篮或婴儿背带里带着他。
- 更换尿布。

对你而言，保持镇定比让宝宝停止哭泣更为重要。

(It is more important for you to stay calm than to stop the crying)

当你无法安抚的时候，你感觉担心、悲伤或有挫折感，是正常的。如果你感到恼怒或有挫折感时：

- 把孩子放在安全的地方如婴儿小床，离开房间，并把门关上。
- 在你想再试试之前，花一些时间 **让自己冷静下来。**

让宝宝哭上几分钟不会伤害他们。

无论任何原因不要用力摇晃宝宝。

(Never shake your baby for any reason)

即使是几秒钟的用力晃动可能造成婴儿：

- 失明
- 有学习问题
- 不能行走
- 死亡

告诉帮你带孩子的人**决不要用力晃动孩子**，无论为了任何原因。

休息一下，不要用力晃动孩子。

Take a break, don't shake

