

## HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

### Shaken Baby Syndrome (SBS)

Shaken Baby Syndrome (SBS) is caused by the brain moving back and forth inside the skull and being bumped, bruised or twisted as a result of shaking, jerking and jolting. Damage is irreversible, so never, ever shake a baby.

Babies are extremely vulnerable to injuries from shaking because their neck muscles are not strong enough to control the motion of their heads. Shaken Baby Syndrome can cause brain damage, blindness, paralysis, seizures and fractures, and can even result in the death of your child.

The tips below can help prevent the occurrence of Shaken Baby Syndrome.

- Crying is normal. Crying is how babies communicate. Crying periods will come to an end.
- A crying baby and a stressed caregiver raise the risk of shaking a baby. Never, ever shake a baby.
- When your baby is crying, consider that your baby may need a diaper change, or be hungry, tired, too hot or cold, or sick. Also, consider that your baby may just need to be calmed down.
- Have a plan to cope with the stress of your baby's crying. Write down what soothes your baby, such as rocking, offering a toy, going for a walk, or listening to music. Share this information with everyone who cares for your baby.
- If you feel unable to cope with your baby's crying, place your baby in a safe place, such as a crib or playpen, and take a break. You may also want to call a friend for support, or contact your health care provider for further guidance.
- When holding your baby, always support the baby's head. Make sure everyone who has contact with your baby knows how to properly support the head when holding, carrying or playing with your baby.
- Discuss with family, friends, and caregivers the dangers of shaking infants, even in play. Anyone could shake a baby — a mother, father, sibling, boyfriend, girlfriend, or child care provider.



# CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

## El Síndrome del Bebé Sacudido

El Síndrome del Bebé Sacudido (Shaken Baby Syndrome—SBS) es causado por el movimiento brusco del cerebro dentro del cráneo, de atrás para adelante o de un lado a otro, y de los golpes y retorcionones que sufre el cerebro a raíz de la sacudida o la movida brusca del bebé.

Los bebés son sumamente vulnerables a sufrir lesiones causadas por sacudidas bruscas, debido a que a esa edad los músculos de sus cuellos no son lo suficientemente fuertes para controlar el movimiento de sus cabezas. El Síndrome del Bebé Sacudido puede causar daños cerebrales, ceguera, parálisis, ataques apopléticos y fracturas, e inclusive puede causar la muerte de su niño(a).

Los consejos a continuación pueden ayudar a prevenir la incidencia del Síndrome del Bebé Sacudido.

- El llorar es un acontecimiento normal. Llorando es como los bebés se comunican. Los períodos de lloriqueo llegan a su fin.
- Un bebé que no deja de llorar y un proveedor(a) de cuidado estresado aumentan el riesgo de llegar a sacudir a un bebé. Nunca sacuda a su bebé.
- Cuando su bebé llore, puede ser que necesite un cambio de pañal, tenga hambre, esté cansado, tenga mucho calor o mucho frío, o esté enfermo. Es posible también que su bebé esté ansioso y necesite que lo calmen.
- Tenga un plan para lidiar con la tensión que el lloriqueo de su bebé puede causar. Anote lo que calme a su bebé, como ser colocándolo en una mecedora, ofreciéndole un juguete, llevándolo a caminar o poniéndole música. Comparta esta información con toda persona que cuide de su bebé.
- Si no puede lidiar con el lloriqueo de su bebé, póngalo en un lugar seguro, como su cuna o corral, y tómese un descanso. Hable con un amigo(a) o contacte a un proveedor(a) de salud para recibir consejos adicionales.
- Cuando coja o agarre a su bebé, siempre soporte su cabecita. Asegúrese de que cada persona que tenga contacto con su bebé sepa cómo soportar su cabecita al agarrar o jugar con su bebé.
- Discuta los riesgos de sacudir a un bebé con miembros de su familia, amigos y proveedores de cuidado, aún en el juego. Cualquier persona puede sacudir a un bebé—una madre, un padre, un hermano(a), un enamorado(a), un amigo(a) o un proveedor(a) de cuidado.

