

Hội Chứng Em Bé Bị Lắc (viết tắt SBS) Shaken Baby Syndrome

Tiếng khóc của trẻ em là điều phổ biến nhất dẫn đến việc lắc em bé. Các vết thương do lắc em bé thường xảy ra khi người cha hay mẹ hoặc người chăm sóc trẻ bực tức, giận dữ hay nổi nóng vì họ không thể dỗ nín đứa con đang khóc của họ và họ tạm thời mất tự chủ và lắc dữ dội một đứa trẻ.

Quý vị sẽ tìm được các nguồn tài liệu và các phương pháp hữu ích dưới đây hỗ trợ quý vị khi việc con quý vị khóc gây các cảm xúc bực tức hay quá sức chịu đựng của quý vị.

Hội Chứng Em Bé Bị Lắc là Gì?

Hội Chứng Em Bé Bị Lắc (SBS) là tên gọi của đủ loại dấu hiệu và triệu chứng của sự tổn thương não do việc lắc dữ dội một trẻ sơ sinh, có hay không có sự chấn thương đầu. Tại Canada, SBS cũng còn được gọi là Chấn Thương Nặng Ở Đầu do Đói Xử Tệ Với Trẻ (Traumatic Head Injury due to Child Maltreatment, viết tắt THI-CM) & Chấn Thương do Ngực Ốc Đãi (Abusive Head Trauma, viết tắt AHT) tại Hoa Kỳ.

Tại sao lắc em bé là rất nguy hiểm?

Lắc một em bé thì nguy hiểm vì các em có bộ não yếu ớt, chưa phát triển đầy đủ. Đầu của các em nặng và to so với phần còn lại của cơ thể và các bắp thịt cổ chưa đủ cứng cáp để đỡ lấy sức nặng của đầu. Trong lúc lắc mạnh, đầu của một em bé di chuyển tới lui theo chuyển động hình số tám. Sự tăng tốc-giảm tốc nhanh chóng này khiến não và sọ não di chuyển ở các tốc độ khác nhau với các vị trí khác nhau. Điều này khiến gây tổn thương não vĩnh viễn, tàn tật thân thể hay thậm chí tử vong. Thậm chí các tổn thương nhỏ cho não của một em bé cũng gây vấn đề trong suốt cả cuộc đời.

Lắc một em bé hay đứa trẻ là điều không bao giờ được chấp nhận. Khoảng 25 phần trăm các em bé bị lắc sẽ chết và nhiều cho đến 80 phần trăm số còn lại bị tổn thương não vĩnh viễn.

Thương tích gây ra vì lắc không xảy ra trong các sự tương tác bình thường. Ví dụ, đong đưa nhẹ nhàng một em bé sơ sinh trên đầu gối quý vị, xe đột ngột dừng lại, hoặc đẩy xe em bé đi qua các chỗ nảy bật không gây hội chứng SBS.

Lắc em bé có thể gây chấn thương gì?

Lắc một em bé có thể gây:

- Các sự động kinh
- Bại não vĩnh viễn
- Khó khăn trong việc nói và học hành
- Mù và điếc
- Tê liệt
- Bị các vấn đề về hành vi

- Tử vong

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ con tôi không bị SBS?

Nếu việc khóc của con quý vị gây bực tức hoặc khiến quý vị nóng giận, hãy nghỉ tay một chút. Nhẹ nhàng đặt con quý vị vào một nơi an toàn, chẳng hạn như nôi, và rời khỏi phòng. Nghỉ 10 đến 15 phút để quý vị có cơ hội bình tĩnh lại. Tự mình bình tĩnh lại là điều quan trọng hơn trước khi quý vị tìm cách dỗ con của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy mình không thể chịu đựng được, hãy gọi người nào để nhờ giúp đỡ khi quý vị đã đặt con mình vào một nơi an toàn hay gọi Healthlink BC ở số **8-1-1**. Không bao giờ bồng con lên khi quý vị đang nóng giận hay cảm thấy quá mức chịu đựng bởi tiếng khóc.

Hãy nói với những người nào khác chăm sóc cho con quý vị chẳng hạn như những người giữ trẻ, thân nhân, và bạn bè về việc làm thế nào để chăm sóc an toàn cho con quý vị. Hãy chắc chắn họ hiểu rằng việc người coi trẻ phải giữ bình tĩnh thì quan trọng hơn là làm cho con quý vị nín khóc. Hãy nói với họ rằng quý vị sẽ vui lòng đến và nhận lại con nếu việc em bé khóc khiến họ không chịu nổi. Đừng cho ai chăm sóc con quý vị nếu người đó gặp khó khăn trong việc kiểm soát con nóng giận của họ. Hãy thật cẩn trọng khi để những người chăm sóc không có kinh nghiệm hay những người có bất cứ sự oán giận đối với em bé lại đi giữ em bé, ngay cả chỉ trong thời gian ngắn.

Tại sao các em bé khóc?

Tất cả các em bé đều khóc - đôi khi có thể dễ dàng để biết tại sao một em bé đang khóc; nhưng đôi khi điều này không dễ dàng. Về mặt phát triển, các em bé khóc nhiều hơn và lâu hơn bắt đầu lúc khoảng 2 tuần tuổi và tiếp tục khóc cho đến khoảng 3 đến 4 tháng tuổi là điều bình thường. Giai đoạn khóc này được gọi là Khóc TÍM MẶT (*Period of PURPLE Crying*[®]). Một số em bé không chịu dỗ dành và khóc hàng giờ nhưng vẫn khỏe mạnh. Để biết thêm thông tin, truy cập trang mạng <https://dontshake.ca> và www.dontshake.ca/purple.

Không thể dỗ nín con của quý vị hay làm em bé ngưng khóc, điều đó không có nghĩa quý vị là một người cha hay mẹ hư. Khóc là một âm thanh gây khó chịu; và tiếng khóc phải là như vậy. Nếu tiếng khóc là một âm thanh dễ chịu, thì việc khóc sẽ dễ bị bỏ qua và các nhu cầu của em bé sẽ không được đáp ứng. Nghe tiếng con mình khóc có thể khiến lòng quý vị quặn thắt. Hãy nhớ khóc nhiều trong những tháng đầu đời là một giai đoạn phát triển bình thường mà hầu hết các em bé sẽ trải qua.

Nếu con quý vị khóc liên tục hoặc lớn tiếng hơn bình thường, hoặc nếu con quý vị bú kém, khó thở, bị sốt hoặc đang ói mửa, hoặc nếu quý vị lo ngại có điều gì không ổn, hãy gọi bác

sĩ của con quý vị hay **8-1-1**, hoặc mang con quý vị đến bệnh viện hay cơ sở y tế.

Điều quan trọng nhất phải nhớ là quý vị và con quý vị sẽ vượt qua giai đoạn khóc nhiều này và những nụ cười cũng như tiếng cười rộn rã sẽ đến.

Quý vị có thể làm gì khi con quý vị không chụi nín khóc?

Không có câu trả lời màu nhiệm cho mọi trường hợp với mọi em bé. Quý vị có thể thấy cách đó hôm nay dễ nín nhưng ngày mai lại không. Đôi khi quý vị đã làm hết cách nhưng con vẫn không nín khóc, và điều này không có nghĩa quý vị đang làm một điều gì sai với tư cách là cha hay mẹ.

Đây là một số đề nghị có thể giúp đỡ về con quý vị:

- Ôm con quý vị sát vào lòng; nhịp tim của quý vị có thể dỗ nín con quý vị, tiếp xúc da với da là điều ưa thích
- Hãy theo các tín hiệu đòi bú của con quý vị khi cháu đòi chẳng hạn như đưa tay lên miệng, rúc tìm vú hoặc quay đầu, há miệng, chép môi và mút bàn tay. Trong một vài tháng đầu đời, các em bé thường được cho bú cách mỗi 2 đến 3 tiếng. Con quý vị có thể muốn được cho bú thường xuyên hơn trong các thời kỳ tăng trưởng bộc phát. Hãy cho con quý vị ợ sữa sau mỗi lần cho bú xong.
- Kiểm tra tã của con quý vị. Giữ cho con quý vị được sạch sẽ và khô ráo
- Quán con quý vị trong một tấm chăn mềm
 - Giữ cho con quý vị được ấm và dễ chịu – nhưng không quá nóng
 - Đừng quấn mềm và đặt con quý vị trong giường nằm của em bé hoặc xe nôi. Để có tài liệu cho phụ huynh và người giữ trẻ giúp em bé ngủ an toàn, xin xem [Ngủ An Toàn Hơn Cho Con Của Tôi](#)
- Mở nhạc êm dịu hoặc các âm thanh thư giãn khác
 - Thử ngâm nga hoặc hát ầu ơ một bài ru con
 - Đôi khi âm thanh trắng (white noise) chẳng hạn như tiếng máy hút bụi, tiếng máy sấy quần áo, tiếng nước chảy trong hồ cá hoặc tiếng máy rửa chén giúp dỗ nín một em bé. Các ứng dụng âm thanh trắng cũng có thể tìm thấy trên điện thoại thông minh
- Đắp mềm mà cháu thích hoặc đưa món đồ chơi mềm trong lúc ôm ấp, vỗ về trẻ
- Đu đưa nhẹ nhàng hoặc thay đổi tư thế của con quý vị
 - Đi tới lui hoặc đong đưa nhẹ nhàng con quý vị. Quý vị có thể đặt em bé trong xe đẩy nếu quý vị có một xe đẩy, và đẩy đi chung quanh nhà
 - Thử một ghế đu, võng ru hay vật đong đưa nhẹ nhàng loại phù hợp theo độ tuổi của em bé
 - Cho em bé nằm trong xe nôi hoặc xe đẩy và đẩy đi dạo bên ngoài một vòng

- Một số em bé thích được chở đi trong xe hơi. Hãy chắc chắn con quý vị được cài dây an toàn trong ghế nằm dành cho trẻ sơ sinh

Đôi khi những cách này có hiệu quả và đôi khi hoàn toàn vô hiệu. Thử những đề nghị này là điều đáng nên làm nhưng đừng tự trách mình hoặc bực dọc với con quý vị nếu những cách này không đạt kết quả. Nên nhớ *Giai Đoạn Khóc TÍM Mất* (*Period of PURPLE Crying*) là một giai đoạn bình thường mà sẽ chấm dứt.

Quý vị có thể làm gì khác nếu đã dỗ mà con quý vị không nín khóc?

Nếu quá bực mình, bỏ đi chỗ khác là điều không sao. Đặt con quý vị vào một nơi an toàn, và dành vài phút để tự bình tĩnh lại. Thư giãn bằng cách làm những việc bản thân ưa thích chẳng hạn như đọc sách, uống một tách trà, đi tắm, rồi sau đó trở lại để kiểm tra con của quý vị.

Nhờ người nào giúp quý vị. Gọi cho một người bạn hay người thân quý vị có thể tin tưởng. Điều quan trọng phải tránh khỏi con quý vị nếu quý vị nghĩ mình có thể mất tự chủ. Nhưng cũng rất quan trọng là phải bảo đảm con quý vị sẽ được an toàn trong lúc quý vị không có mặt bên cạnh. Nên nhớ nhờ giúp đỡ là điều tự nhiên. Nhắc những người chăm sóc trẻ rằng khóc là chuyện bình thường. Những người sau đây có thể giúp:

- Gia đình và bạn bè
- Các nhóm phụ huynh
- Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- Y tá của sở y tế công cộng

Quý vị cũng có thể gọi **8-1-1** để nói chuyện với một y tá chính ngạch 24 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần, hoặc quý vị có thể gọi cho bệnh viện hay cơ sở y tế tại địa phương quý vị để biết các số điện thoại liên lạc khác trong cộng đồng quý vị.

Nên nhớ – KHÔNG BAO GIỜ được lắc em bé!

Đặt con quý vị vào một nơi an toàn và tạm nghỉ một chút.

Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về những cách dỗ em bé con quý vị, xin xem lại các tài liệu của chương trình *Period of PURPLE Crying* mà quý vị đã nhận tại bệnh viện. Với các bà mẹ không sanh con tại một bệnh viện ở British Columbia, quý vị có thể nhận một tập tài liệu nhỏ/trình ứng dụng di động (mobile app) từ trung tâm y tế công cộng hoặc y tá của quý vị. Để tìm chính quyền y tế công cộng tại địa phương quý vị, truy cập www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

Để có các mẹo vặt và các nguồn chỉ dẫn trên mạng, truy cập <https://dontshake.ca/> hay *Period of PURPLE Crying* tại www.dontshake.ca/purple.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.