



寶寶啼哭
不止，令人
煩躁。



你可以在需要
時尋求幫助。



如何應對啼哭不止的寶寶 退一步，停一停，想一想！

如果檢查了所有環節（餵食、進水、換尿布）沒有問題之後寶寶依然啼哭不止，可以嘗試：

- 再餵食一次，因為你的寶寶可能依然飢餓。
- 讓寶寶含一個奶嘴。
- 如果你心情平靜，可以把寶寶抱在胸前，輕輕前後搖動，讓寶寶感覺你的心跳。
- 對寶寶唱歌或與他說話。
- 輕輕撫摸或按摩寶寶。
- 帶著寶寶去散步，呼吸新鮮空氣。
- 用一塊質地柔軟的小布裹住寶寶，讓他有安全感；把寶寶安頓在光線較暗和安靜的地方。

不要忘記……

即使心情很糟糕， 也不能用力 搖晃寶寶！

尋求幫助才是正確的應對方法。

Mensline（男性熱線）

1300 78 99 78 www.mensline.org.au

Health Direct Australia（澳洲健康直線）

1800 022 222 www.healthdirect.org.au

瞭解更多資訊或觀看動畫視頻，
請訪問“防止搖晃嬰兒症候群”
(Shaken Baby Prevention) 網站：

**[www.chw.edu.au/parents/
kidshealth/crying_baby](http://www.chw.edu.au/parents/kidshealth/crying_baby)**