

توجد هنا مساعدة

- ← طبيبات وأطباء الأطفال والشباب (Kinderärztinnen, Kinderärzte)
- ← قابلات (العائلات) (Familienhebammen)
- ← عروض الاستشارة لأهالي الأطفال الرضع ممن لديهم ما يسمى بالاضطرابات التنظيمية على سبيل المثال مؤسسات استشارة العائلات والتربية (Familien- und Erziehungsberatung)، ومؤسسات استشارة الحمل (Schwangerschaftsberatung)، وعيادات الصراخ، (Schreiambulanz)، ومستشفيات الأطفال (Kinderkliniken)، ومراكز طب الأطفال الاجتماعي (SPZ)

← هاتف الوالدين 0800 - 111 0 550

← جمعية «Nummer gegen Kummer e.V.»

← استشارة الوالدين عن طريق الشبكة (الانترنت)

www.bke-elternberatung.de

معلومات أكثر في: www.elternsein.info

الناشر:

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (المركز الوطني للمساعدات المبكرة. NZFH) في Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) بالتعاون مع Deutsches Jugendinstitut (معهد الشباب الألماني (DJI) www.bzga.de, www.fruehehilfen.de

Druck: Warlich, Meckenheim

Auflage: 1.300.06.18, Stand: April 2018

Bestellnummer: 16000553 (Arabisch), E-Mail: order@bzga.de

لماذا يكون الهز خطيراً جداً

عندما يفقد الوالدين السيطرة لبضع ثوان ويهزون طفلهم الرضيع، فيمكن لهم أن يضره مدى الحياة. ولا يمكن للأطفال الرضع أن يمسكوا برؤوسهم لوحدهم (يثبتوها). ويتم أثناء الهز إلقاء الرأس إلى الأمام والوراء. ويمكن أثناء ذلك أن تحدث جروح شديدة في الدماغ. ويتكلم المرء بعد ذلك عن صدمة الهز (رضخ الهز).

وتتمزق الأوعية الدموية والمسارات العصبية. ويمكن أن تكون تبعات ذلك نوبات تشنج وكذلك إعاقات عقلية وجسدية، كما يموت أيضاً ما بين ١٠ و ٣٠ بالمائة من هؤلاء الأطفال.

أَعْلِمُوا الجدين أيضاً، والجيران وحاضنة الأطفال (جليستهم) عن أخطار الهز. وإذا فقدتم السيطرة على أنفسكم: احضروا طفلكم فوراً إلى أقرب مستشفى!

هكذا تمسكون طفلكم الرضيع بشكل صحيح

يكون لدى الأطفال الرضع رأساً ثقيلًا بالتناسب مع جسدهم، الذي لا يمكنهم أن يمسكوه بأنفسهم. فعضلات عنقهم لم تتكون بعد من أجل ذلك. ولذلك ادعموا رأس الطفل الرضيع دائماً.



مسك الطفل الرضيع



رفع الطفل الرضيع

أعصابكم

متوترة ومتهيجة؟

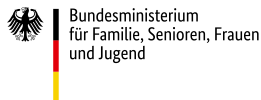
لا تهزوا
مطلقاً
طفلكم
الرضيع!

نصائح للوالدين القويين

Bündnis gegen
Schütteltrauma



Gefördert vom:



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Träger:



In Kooperation mit:



هل مازال طفلكم الرضيع يصرخ؟

يمكن لصراخ الطفل الرضيع الذي لا يتوقف أن يكون مجهداً جداً للوالدين. وخاصة عندما تقشل كل المحاولات لتهدئة الطفل الرضيع. وقد يحدث أن يكونوا بعد ذلك يائسين وغاضبين أيضاً.

هل يسبب صراخ الطفل الإجهاد لكم؟ فكروا:

بأن طفلكم الرضيع لا يستطيع عمل شيء لأنه يصرخ. إنه لا يصرخ ليزعجكم.

لا تهزوا
مطلقاً
طفلكم
الرضيع!

كونوا أقوياء

احتفظوا بالسيطرة على النفس

هل تلاحظون بأنكم تفقدون السيطرة على أنفسكم؟ تصرفوا كالتالي:

1. ضعوا طفلكم الرضيع في مكان آمن، على سبيل المثال في سرير مزود بشباك أو على الأرض.
 2. غادروا المكان.
 3. تنفسوا.
 4. تحروا طفلكم كل بضع دقائق.
 5. احصلوا على الدعم الضروري عند الحاجة.
- جدير بالمعرفة: مرحلة الصراخ ستم. في المعتاد بدءاً من الشهر الرابع.

يمكن لهذا أن يساعد

لقد قمتم بلف طفلكم وإطعامه وما يزال يصرخ؟

جربوا بكل هدوء ما يلي:

- ← قوموا بأرجحة طفلكم الرضيع بشكل لطيف على الذراع.
- ← غنوا أغنية.
- ← دلكوا بشكل لين بطنه وظهره.
- ← قوموا بالتنزه معه.

يصرخ بعض الأطفال أيضاً دون وجود سبب واضح. لكن طفلكم الرضيع لا يصرخ مطلقاً ليزعجكم!

- ← حتى لو كان الأمر صعباً عليكم: كلما كنتم هادئين، كلما استطاع طفلكم أن يسترخي بشكل أفضل أيضاً. قوموا بتبادل رعايته، من أجل أن يكون عندكم فترات للراحة.

حدث ما لم يكن في الحسبان

لقد فرحتم جداً بطفلكم الرضيع والأن ربما هو شيء آخر لم يكن في الحسبان. طفلكم الرضيع يصرخ ويصرخ. ولا ينقصه أثناء ذلك أي شيء وهو سليم.

ابقوا هادئين. لا يستطيع طفلكم الرضيع عمل شيء لأنه يصرخ بهذه الكثرة.

لماذا يصرخ الأطفال الرضع

يصرخ كل الأطفال الرضع في أشهر الحياة الأولى، وبعضهم يصرخ أكثر والآخرين أقل. ويمكن أيضاً أن يكون الصراخ الطويل أو المتعدد شيئاً طبيعياً. ويمكن في الشهر الثاني أو الثالث من الحياة أن يبكي الأطفال السليمين لمدة ساعتين حتى الثلاث ساعات يومياً كمعدل وسطي، وقبل كل شيء في ساعات المساء. وما زال غير ممكن عندهم التعبير عن حاجاتهم إلا بذلك. والصراخ بالنسبة لهم هو الطريق الوحيد ليظهروا بأنه ينقصهم شيء ما.

يصرخ الأطفال، لأنهم

- ← تعبون أو جائعون
- ← يتعرقون أو يتجمدون برداً
- ← يحتاجون إلى حفاضة جديدة
- ← يحتاجون إلى الراحة
- ← يبحثون عن القرب من الأم أو الأب
- ← يرغبون بالحنان
- ← و و و ...



Foto: Ludolf Dahmen