

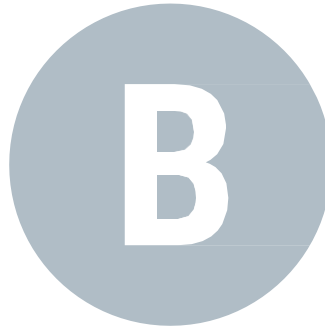


البكاء سلوك طبيعي.

إنَّ تربية طفل حديث الولادة من أكثر التجارب تحدّيًا على الإطلاق التي ستشعرك بالرضا عند نجاحك فيها. لا تشعر أي أم تقريبًا باستعدادها في المرة الأولى التي تصبح فيها أمًا، وخاصةً مع طفل حديث الولادة. قد تساعدك المعلومات التالية على فهم ما هو طبيعي ومتوقع من الأطفال حديثي الولادة، وما يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية فعله لرعايتهم بطريقة صحية وداعمة. البكاء سلوك طبيعي ومتوقع من جميع الأطفال. فهو طريقة تعبيرهم عن احتياجاتهم. تذكري جيدًا هذا الاختصار:



يبكون



الأطفال



جميع

لا يعني مجرد علمنا بأن جميع الأطفال يبكون، أن ذلك لن يسبب إحباطًا أو إرهاقًا للوالدين أو مقدمي الرعاية. يُقدّم هذا الدليل للمساعدة في تفادي الإصابات العرضية أو حتى وفاة الأطفال نتيجة متلازمة هزّ الرضيع.

ما تعريف متلازمة هزّ الرضيع/الصددمات المؤذية في الرأس؟ تحدث متلازمة هزّ الرضيع/الصددمات المؤذية في الرأس عندما يُهزّ الطفل بقوة، مما يُسبب إصابات خطيرة مثل تلف الدماغ أو العمى أو حتى الوفاة. الأطفال الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و6 أشهر هم الأكثر عرضة لهذا الخطر.

نصائح ل تهدئة الطفل عند بكائه

الاحتياجات الأساسية:
تأكدي من أن الطفل ليس جائعًا أو يحتاج إلى تغيير الحفاض.

الفحص الصحي: إذا بدا الطفل مريضًا، فاستشيري طبيبًا.

التنقل: اصطحبي الطفل في نزهة في عربة الأطفال أو بالسيارة.

الأوضاع المريحة:
احملي الطفل بشكل مستقيم واسنديه على كتفك.

المص: ساعدي الطفل على مص لهاية أو إبهامه.

الأرجحة برفق:
أرجحي الطفل برفق بين ذراعيك.

الأصوات المهدئة: تحدثي بهدوء إليه، غني له، أو شغلي بعض أناشيد الأطفال المهدئة.

تخفيف الانتفاخ:
تأكدي من عدم وجود انتفاخ لدى الطفل وحاولي تخفيفه إن وُجد.

اعتني بنفسك



- خذي نفسًا عميقًا.
- مارسي الرياضة أو تحدثي مع شخص ما.
- استمعي إلى المقاطع الصوتية المهدئة، أو اقراي، أو شاهدي التلفاز.
- اطلبي المساعدة من شخص تثقين به.

تتطلب تربية الطفل "تعاونًا كبيرًا" بالفعل.

من الضروري إنشاء نظام دعم يُساعدك أنت وطفلك. وإن أمكن، خططي مسبقًا وحددي الأشخاص الرئيسيين الذين يُمكنك الاعتماد عليهم لمساعدتك عندما تُصبح الأمور مع طفلك مرهقة. الشخص القوي لا يتردد في طلب المساعدة عند الحاجة. سيشكر طفلك!



- شاركي هذا الدليل مع الآخرين.
- ثقفي جليسات الأطفال ومقدمي الرعاية الذين قد يعتنون برضيعك.
- قدّمي الدعم للأصدقاء وأفراد العائلة الذين لديهم أطفال رُضع.

تذكري:

البكاء لا يؤدي الطفل... أمّا الهز فيؤذيه! لا تهزّي طفلاً أبداً! إذا كنت تشكين في أن طفلاً قد تعرض للهز، فتوجهي به إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. لمزيد من المعلومات، تواصلتي مع Prevent Child Abuse Indiana. مشاركة المعرفة تساعد في حماية الأطفال.

الوقاية ومصادر المعلومات

تشير الدراسات إلى أنه من خلال برامج التثقيف والدعم الأسري، يمكن إيقاف دورة الإساءة والإهمال. تُعد البرامج التي توفر الدعم والمعلومات والتدخلات المبكرة أفضل الطرق لمساعدة الآباء المسيئين والأسر المسيئة المعرضة لخطر الإساءة للأطفال.

المعلومات ومصادر المعلومات

لمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية والتربية، تفضلي زيارة موقعنا الإلكتروني www.pcaain.org، أو اتصلي على (1.800.244.5373) **1.800.CHILDREN**، أو اتصلي على الخط الساخن 1-800-244-5373

الإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال

للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم، يُرجى الاتصال على رقم **1.800.800.5556**

ادعمي جهودنا

ساهمي في دعم جهودنا على مستوى الولاية لمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم من خلال شراء لوحة ترخيص "Kids First". تفضلي زيارة مكتب المركبات الآلية (BMV) المحلي أو تفضلي زيارة www.in.gov/dcs/2456.htm لمزيد من المعلومات.

