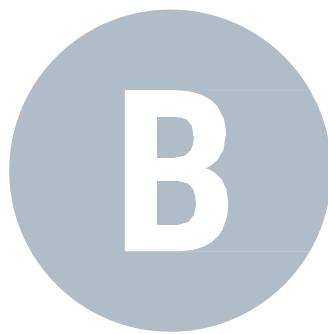
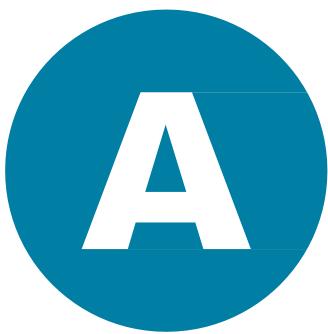




البكاء سلوك طبيعي.

إن تربية طفل حديث الولادة من أكثر التجارب تحدياً على الإطلاق التي ستشعرك بالرضا عند نجاحك فيها. لا تشعر أي أم تقريباً باستعدادها في المرة الأولى التي تصبح فيها أمّاً، 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. تذكرى جيداً هذا الاختصار:



يبكون

الأطفال

جميع

لا يعني مجرد علمنا بأن جميع الأطفال يبكون، أن ذلك لن يسبب إحباطاً أو إرهاقاً للوالدين أو مقدمي الرعاية. يُقدم هذا الدليل للمساعدة في تفادي الإصابات العرضية أو حتى وفاة الأطفال نتيجة متلازمة هرّ الرضيع.

ما تعريف متلازمة هرّ الرضيع/الصدمات المؤذية في الرأس؟ تحدث متلازمة هرّ الرضيع/الصدمات المؤذية في الرأس عندما يُهُزُّ الطفل بقوة، مما يُسبِّب إصابات خطيرة مثل تلف الدماغ أو العمى أو حتى الوفاة. الأطفال الرُّضع الذين تراوح أعمارهم بين 3 و6 أشهر هم الأكثر عرضة لهذا الخطر.

نصائح لتهيئة الطفل عند بكائه

الاحتياجات الأساسية:
تأكدِي من أنَّ الطفل ليس
جائعاً أو يحتاج إلى تغيير
الحِفاض.

الفحص الصحي: إذا بدا
الطفل مريضاً، فاستشيري
طبيباً.

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

الأوضاع المريحة:
احمليِي الطفل بشكل مستقيم
واسنديه على كتفكِ.

المص: ساعديِي الطفل على مص لهاية
أو إبهامه.

الأرجحة برفق:
أرجحيِي الطفل برفق بين
ذراعيكِ.

الأصوات المهدئة: تحدثِي
بهدوءٍ إليه، غنّي له، أو شغلي
بعض أناشيد الأطفال المهدئة

تحفيض الانتفاخ:
تأكدِي من عدم وجود انتفاخ لدى
الطفل وحاولي تحفيضه إنْ وُجد.

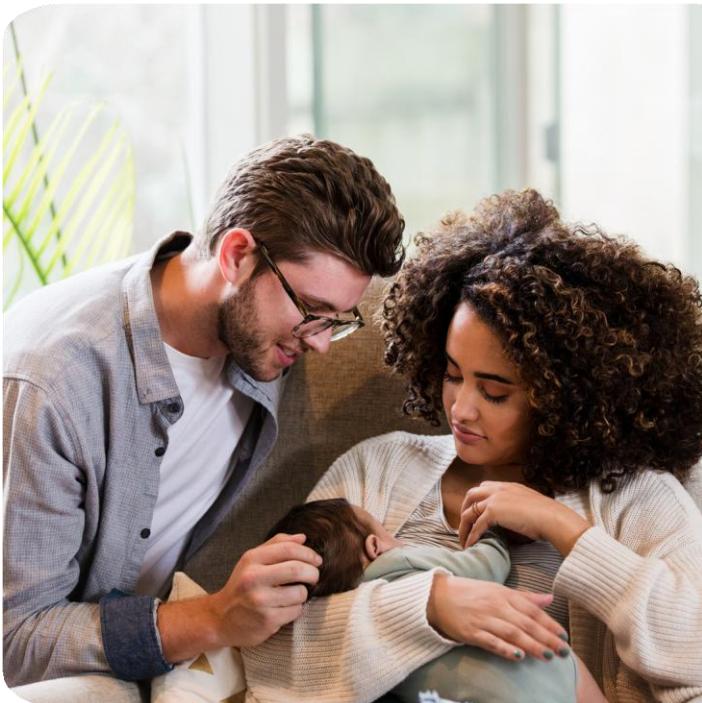
اعتنِي بنفسكِ



- خذِي نفساً عميقاً.
- مارسي الرياضة أو تحدثِي مع شخص ما.
- استمعي إلى المقاطع الصوتية المهدئة، أو اقرأي، أو شاهدي التلفاز.
- اطلبي المساعدة من شخص ثالثين به.

تتطلب تربية الطفل "تعاوناً كبيراً" بالفعل.

من الضروري إنشاء نظام دعم يُساعدكِ أنت وطفلكِ. وإنْ أمكن، خططي مُسبقاً وحدّدي الأشخاص الرئيسيين الذين يُمكِّنكِ الاعتماد عليهم لمساعدتكِ عندما تُصبح الأمور مع طفلكِ مُرهقة. الشخص القوي لا يتردد في طلب المساعدة عند الحاجة. سيسألكِ طفلكِ!



- شاركى هذا الدليل مع الآخرين.
- ثقفي جليسات الأطفال ومقدمي الرعاية الذين قد يعتنون برضيعك.
- قدّمى الدعم للأصدقاء وأفراد العائلة الذين لديهم أطفال رُضّع.

تذكّري:

البكاء لا يؤذى الطفل... أمّا الهرز فيؤذيه! لا تهزي طفلاً أبداً! إذا كنتِ تشكين في أن طفلاً قد تعرض للهرز، فتوجهي به إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. لمزيد من المعلومات، تواصلِي مع Prevent Child Abuse Indiana. مشاركة المعرفة تساعّد 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

للمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية والتربية، تفضّلي بزيارة موقعنا الإلكتروني www.pcain.org، أو اتصّلي على **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)، أو اتصّلي على الخط الساخن **2-1-1**.



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". تفضّلي بزيارة المركبات الآلية (BMV) المحلي أو تفضّلي بزيارة www.in.gov/dcs/2456.htm لمزيد من المعلومات.

