



البكاء سلوك طبيعي

يبكي الأطفال كثيرًا، وهذا سلوك طبيعي. لكن الأمر المهم معرفته هو طريقة تعامل الآباء ومقدمي الرعاية مع هذا البكاء. لا ينبغي أبدًا هز الطفل، فقد يؤدي ذلك إلى إصابات خطيرة، بل وحتى مميتة. ضعي في اعتبارك الأفكار التالية لتجنب متلازمة هز الرضيع/الصدمة المؤذية في الرأس، ورعاية الأطفال بطريقة آمنة وداعمة.

نصائح لتهدئة طفلك:

تأكدي أنه
ليس بجائع.

تأكدي من أن
الحفاض غير
متسخ.

اتصلي بطبيب إذا
بدا الطفل مريرًا.

خذي الطفل في ثوبة
سريًا على الأقدام
أو بالسيارة.

احملي طفلك أو
هدئي برفق.

أعطيه لهاية.

تحدي بهدوء إليه أو
شغلي بعض أناشيد
الأطفال المهدئة.

تأكدي أن طفلك لا يعاني
من أي انتفاخات.

اعتني بنفسك

- **الحفاظ على هدوئك:** خذي نفسًا عميقًا وعدي حتى ٢٠.
- **التخفيف من ضغوطك بطريقة آمنة:** مارسي الرياضة، أو تحدثي مع شخص مه، أو ابكي حتى تستريحي.
- **الاسترخاء:** استمعي إلى المقاطع الصوتية المهدئة، أو اقراي، أو شاهدي التلفاز.
- **طلب المساعدة:** دعي شخصًا تثقين به يتولى الأمر لفترة.
- **التواصل:** اتصلي بطبيبك، أو صديقتك، أو قريبتك لطلب الدعم.

تفقي نفسك

تحدث متلازمة هز الرضيع/الصدمة المؤذية في الرأس عندما يهز أحد الأشخاص طفلاً بقوة. حتى الهز الخفيف يمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة أو الوفاة.

تذكري

البكاء لا يؤدي الطفل... أمّا الهز فيؤذيه!
إذا كنت تشكين في تعرض طفلك للهز، فتوجهي به إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور.

للمزيد من المعلومات

امسحي رمز الاستجابة السريعة هذا أو تفضلي بزيارة موقعنا الإلكتروني. www.pca.in.org

