

همه نوزادان گریه می کنند

گریه کردن عادی است

نوزادان گریه می کنند و این امر عادی است. مواجهه والدین و مراقبین با گریه، مهم است. هیچ گاه تکان دادن نوزاد قابل قبول نیست، زیرا می تواند منجر به آسیب های جدی و حتی مرگبار گردد. نظریات ذیل را برای جلوگیری از سندروم طفل تکان خورده/ضربه مغزی ناشی از بدرفتاری و مراقبت مصئون و پرمحبت از نوزادان در نظر بگیرید.

رهنمود برای آرام کردن طفل تان

بررسی کنید
طفل گرسنه
نباشد.

بررسی کنید که
طفل پیمبر را
چتل نکرده
باشد.

اگر طفل مریض
به نظر می رسد، با
داکتر تماس
بگیرید.

طفل را برای گردش
با گشت
یا سواری بیرون
پروید.

طفل را در بغل
بگیرید یا به آهستگی
تکان دهید.

برای آرام سازی کودک
یک چوشک پیشکش
کنید

به آرامی صحبت کنید یا
موسیقی آرام بخش بخش
نمایید.

بررسی کنید که آیا طفل
گاز معده دارد یا خیر.

از خود مراقبت کنید

- آرام باشید: نفس عمیق بکشید و تا 20 بشمارید.
- راه های سالم تخلیه احساسات: ورزش کنید، با کسی صحبت کنید، یا اگر نیاز دارید، گریه کنید.
- آرامش: به موسیقی گوش کنید، مطالعه کنید یا تلویزیون تماشا کنید.
- درخواست کمک: از یک فرد مورد اعتماد بخواهید که برای یک مدت مسئولیت را بر عهده بگیرد.
- برقراری ارتباط: برای دریافت پشتیبانی، با یک داکتر، دوست یا یکی از بستگان خود تماس بگیرید.

آموزش ببینید

علائم طفل تکان خورده/ضربه مغزی ناشی از بدرفتاری وقتی رخ می دهد که شخصی یک طفل را به شدت تکان می دهد. لرزاندن حتی به میزان کم می تواند منجر به جراحات شدید یا مرگ شود.

یادتان باشد

گریه کردن، به شیرخوار آسیب نمی رساند... لرزاندن، آسیب می رساند!
اگر شما گمان می کنید طفل لرزانده شده باشد، بی درنگ به نزدیک ترین اتاق
عاجل مراجعه نمایید.

یادگیری بیشتر

کود QR را سکین کنید یا از وب سایت ما بازدید کنید.
www.pcaain.org

