



## رجاءً. إياك وهزّ طفلك !

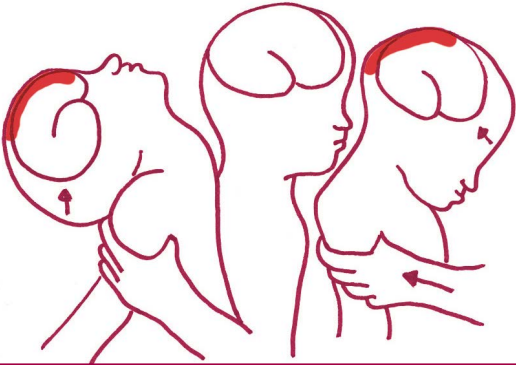
يصيح طفلك بإستمرار ، وحاولتِ تهدئته عبثاً. قد  
تريدين هزّه حتي يسكت. لا تفعلي ذلك مطلقاً  
لأن الهزّ يعد خطراً علي حياة طفلك.

## رجاءً. إياك وهزّ طفلك !

يعتبر صياح الأطفال الصغار أمراً طبيعياً حتي إن كانوا بصحة جيدة. وهذا الصياح متعب و مرهق للوالدين . وبطبيعة الحال لا يصيح الطفل لإزعاج والديه وإنما لسبب ما. وهو غير قادر علي أن يقول لكم ما هو هذا السبب .

تفيد القاعدة الأهم ما يلي : هيمنوا علي أعصابكم ولا تهزّوا طفلكم مطلقاً.

لا تستطيع عضلات عنق الطفل الصغير أن ترفع رأسه لأنه ثقيل نسبياً. ولذلك قد يسبب تحريك الرأس بسرعة أو هزّ الطفل خطراً عليه لأن الدماغ الصغير والحساس يهتز داخل الجمجمه وقد يؤدي هذا الإهتزاز إلي قطع الأوعية الدموية الرفيعة ويحدث نزيف دم داخل دماغ الطفل.



هزّ طفلك قد يصيبه بشلل تام أو قد يميته فوراً .

في حالات حدوث مثل تلك الحوادث يتوجب عليك أخذ طفلك لأقرب مستشفى لطب الأطفال و الشباب في أسرع وقت ممكن.

## هدئوا من روعكم .



إذا شعرتُم أنكم قد تفقدون السيطرة علي أعصابكم فإذهبوا إلي غرفه أخرى لبضعة دقائق وحاولوا الإسترخاء والإبتعاد عن العوامل المؤثره علي أعصابكم بالسلب . قد يستمر طفلكم بالنواح والصياح ولكن هذا غير مضر إطلاقاً له .

- تنفسوا بهدوء .
- من المفيد أحياناً إجراء مكالمه هاتفيه مع أحد الأشخاص المقربين والموثوق بهم.
- إطلبوا المساعدة.

## هل كنتم تعلمون ...

... أن الأطفال الرضع قادرون علي النواح والصياح بمعدل ساعتين إلي ثلاثة ساعات في اليوم الواحد . وخلال أشهرهم الثالث الأولى أربعون بالمائه من الأطفال الرضع يصيحون عادةً خلال الساعه الرابعه عصرًا والحادية عشر مساءً .

## ما هو الحل ...

حاولوا و بهدوء و صبر إكتشاف السبب وراء نواح و صياح طفلكم.  
إذهبوا إلي مكان هادئ لهذا الغرض.

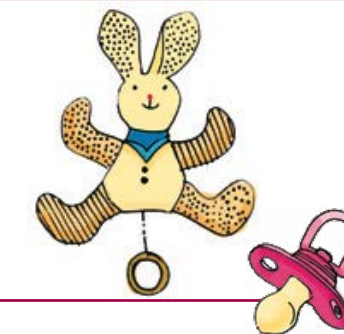
يشعر طفلكم بإرتياح أكثر بعيداً عن الضوضاء والتلفاز أو الموسيقى.



أريد أن تكون مؤخرتي  
جافة. غيري لي حفاظتي.



التأرجح جميل !  
كما يعجبني أن تحمليني  
وتسيرني بي ببطء.



أين رضاعتي أو صندوق  
الموسيقى الخاص بي .



تحدثي معي بهدوء - غني  
أو إهمسي في أذني.



قد أكون جائع أو عطش ؟  
إجلسي أو إستلقي بجواري.  
إرضعيني أو إعطيني زجاجة  
الرضاعة..



دلكي بطني وظهري برفق.  
الحماماً دافئ يهدئني أيضاً.



لنغير المحيط ! فلنتنزه. كثيراً  
ما يعتبر هذا أسلوباً مفيداً  
للطرفين، أي الوالدين و  
أطفالهم في حالات كثيرة !

## المساعدة

هل طفلك يصيح لفترات طويلة وبصوت عالي علي غير المعتاد ؟ هل يبدو أن طفلك مريضاً و صياحه يخيفك ؟ هل تعبتي تماما من ذلك ؟ هل تخشى من أن قد يغضب أحد المحيطيين بطفلك من كثرة الصياح ويقوم بهز طفلك غضباً لتهدئته ؟ في تلك الحالات يجب عليكي بالبحث عن الاستشاره والمساعد

هـ. وعللي سبيل المثال يمكنكي الإتصال بإحدى الجهات التاليه:

- طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بطفلك .
- طبيب الولادة الخاص بكِ أو الإتصال بالخط الساخن بمركز التوليد : (030) 214 27 71.
- الإتصال بمراكز الإسعافات الأوليه الخاصة بالأطفال التابعة لإتحاد المسجلين لدي شركات التأمين الصحي برلين: 31 00 31 (030)
- المستشفيات المتخصصة بطب الأطفال والشباب .
- خط الطوارئ لحماية الأطفال في برلين ( الإستشارات متاحه باللغه التركيه والعربية 66 00 61 (030)
- الخدمات الصحية للأطفال والشباب في دوائر العاصمة برلين .

ويمكنكي إيجاد العناوين وأرقام الهواتف الخاصة بالإستشارات المتعلقة بحالات نواح الأطفال عبر شبكة المعلومات (الإنترنت).

• [www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm](http://www.schreibabyambulanz.info/standorte.htm)

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

be Berlin

Arabisch

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel.: (030) 9028-0  
www.berlin.de/sen/gppg  
pressestelle@sengppg.berlin.de  
Fotos: © iStock

Grafiken: © Noé/zumweissenroessl.de  
Texte: AG Unfall- und Gewaltprävention im Bündnis Gesund  
Aufwachsen, Brandenburg  
Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin  
Druck: USE, Union Sozialer Einrichtungen gGmbH  
تم طبع هذا المنشور علي ورق حامل شهادة FSC .

يرجع هذا المنشور إلي منشور أصدرته جمعية العمل للوقايه من الحوادث والعنف في إطار اتحاد التنمية السليمه في براندنبورج. لقد وافق ناشروا ذلك علي إعداد نشرة جديدة ومعدلة من طرف إدارة الصحة والشؤون الإجتماعية وشركة التأمين الصحي للفنيين (TK) ونود أن نعبر عن شكرنا الجزيل علي هذا الموقف الودي