



لا تخافوا من طلب المساعدة - المساعدة موجودة من أجلكم

لمزيد من المعلومات والدعم حول الأبوة والأمومة اتصلوا
بممرضة صحة الأم والطفل
المحلية الخاصة بكم. يمكن العثور على مركز صحة الأم والطفل
(MCH) المحلي الخاص بكم في:

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/

خط MCH 13 22 29

خط الوالدين في فيكتوريا 13 22 89

توفر هذه الخدمات الهاتفية المعلومات المناسبة للعمر
والنصيحة والدعم للأباء والأمهات.
ويمكنها أيضاً ربطكم بالخدمات المجتمعية والصحية
وخدمات الدعم المحلية.

مورد إضافي عبر الإنترنت:

شبكة تربية الأطفال

www.raisingchildren.net.au



Education
and Training

NAPCAN
PREVENT CHILD ABUSE & NEGLECT

www.napcan.org.au

لماذا يبكي طفلي بكثرة؟

كل الأطفال يبكون، ويبكي بعض الأطفال أكثر من غيرهم. يُعتبر البكاء أمر طبيعي والطريقة الرئيسية للطفل للحصول على انتباهنا ليظهر لنا بأنه غير مرتاح. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأطفال يبكون، قد يكونون:

- جائعين أو متعبين أو بحاجة إلى تغيير الحفاض
- يعانون من الحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة
- غير مرتاحين أو انهم في ملابس ضيقة
- يعانون من الإثارة الزائدة عن حدها (عدد كبير من الزوار؟)
- منزعجين أو يشعرون بالوحدة أو خائفين
- مرضى أو مصابون بالمغص

نصائح لتهدئة طفلكم

إذا لم يهدأ طفلكم بعد إطعامه وتغيير حفاضه واحتضانه،
فيمكنكم تجربة:

- فرك أو ربت طفلكم برفق.
- المشي وأنتم تحضنون طفلكم نحو صدركم ليشعر بدقات قلبكم.
إن حَمالة الطفل قد تساعد.
- الغناء والهمهمة والتحدث والهمس - قد تساعدكم أيضاً!
- أخذ طفلكم في نزهة في عربة الاطفال - إن كونكم في الخارج قد يساعدكم أنتما الإثنين على الشعور بنحو أفضل.

ملاحظة: إذا كان طفلكم يبكي أكثر من المعتاد فقد يكون مريضاً/تكون مريضة - قوموا بأخذه إلى طبيبيكم لفحصه أو الممرض الصحي/ الممرضة الصحية أو المستشفى على الفور.

من غير
المقبول هز
الأطفال الرُّضع



إذا كنتم تعتقدون أنكم في خطر "فقدان السيطرة على أعصابكم" ... خذوا استراحة

امنحوا أنفسكم فرصة للتهديئة.

- من الأفضل لكم أن تدعوا طفلكم يبكي بأمان في المهد (على ظهره) بينما تهدأون بدلاً من المخاطرة في هزه/هزها بينما أنتم تشعررون بالإحباط. دققوا على طفلكم بانتظام حتى تهدأون.
- تحققوا من "خطة السلامة" الخاصة بكم للحصول على اقتراحات.
- اتصلوا بصديق أو قريب أو مهني للحصول على المساعدة. اخبروهم بما تشعررون.
- اتصلوا بخطط المساعدة - الأرقام موجودة على ظهر هذا الكتيب.

إنه لأمر جيد أن تعرفوا حدودكم وتطلبوا المساعدة كوالدين جيدين. إنه ليست علامة على الفشل.

ماذا لو تمّ هز الطفل؟

إذا كنتم تعتقدون أن الطفل قد تعرض للهز، اتصلوا برقم الطوارئ الثلاث أصفار (000) لطلب سيارة إسعاف أو خذوا الطفل إلى أقرب قسم للطوارئ في أقرب وقت ممكن. يمكن أن تكون الإصابة مهددة للحياة ويكون الطفل عرضة لضرر دائم في المخ. يمكن أن تشمل علامات الخطر ما يلي:

- النعاس
- إسترخاء العضلات (انخفاض قوة العضلات)
- إرتجاج (إرتعاش)
- التنفس أو التغذية المختلفة
- القيء
- بؤبؤ العين غير المتكافئ في الحجم أو متوسع
- الجلد شاحب، أزرق أو عليه بقع (ضعف الدورة الدموية)

من المهم التحدث حول مخاطر هز الأطفال وخيارات الدعم مع أي شخص يهتم بطفلكم. أعطوهم هذا الكتيب - وتأكدوا من أن يقرأوه!

يمكن أن يؤدي الهز إلى تلف في الدماغ، والذي يمكن أن تكون أعراضه على النحو التالي:

- فقدان الوعي
- النوبات والصرع
- العمى
- الشلل الدماغي
- مشاكل في الكلام والتعلم
- تلف في العظام وغيرها من الأعضاء مثل الكبد والقلب والكليتين والرتتين
- الموت

كلما كان الطفل أصغر سناً، كلما ازداد الخطر، ولكن حتى الأطفال الصغار يمكن أن يصابوا بجروح خطيرة من خلال الهز.

من المهم أيضاً أن نتذكر أن هذه المشاكل يمكن أن يكون لها العديد من الأسباب الأخرى.

ماذا عن وضع "خطة السلامة"؟

الاستعداد دائماً مفيد. إذا كنتم قد وضعت خطة لما يجب فعله عندما تسير الأمور بشكل خاطئ، فيمكن أن يساعدكم ذلك عندما تكونوا في خطر "فقدان السيطرة". ربما وضعوا الخطة على الثلاجة - أو على هاتفكم؟ أشياء مثل:

- طرق قمتم بإستخدامها من قبل لتهديئة طفلكم.
- أشخاص للاتصال بهم للحصول على المساعدة والدعم.
- الأشياء التي تساعدكم على أن تهدأوا - كوب من الشاي (وليس الكحول!)، أو تمارين التنفس (خذوا نفساً عميقاً لمدة أربع ثوان ، إمسكوا أنفسكم لمدة أربع ثوان، قوموا بالزفير لمدة ست ثوان واستمروا حتى تهدأوا)، أو أشياء أخرى تعرفون بأنّها تهدنكم - أو حيواناتكم الأليفة، أو الموسيقى، أو صوركم المفضلة إلخ.

إذا كنتم قلقين من أن يكون طفلكم مريضاً، إذهبوا إلى أقرب مستشفى. دعو صديق أو جار يقودكم أو اتصلوا بسيارة إسعاف. لا تقوموا بالقيادة عندما تكونوا مكتئبين. إنه أمر خطير للغاية.

من غير المقبول هز الأطفال الرضع

إن إنباب طفل وتصبحون والدين هو واحد من التجارب الأكثر روعة ومجزية في حياة أي شخص. ويمكن أيضاً أن تكون مجهدة ومرهقة. تُعتبر رعاية هذا الشخص الصغير الذي لا حول له ولا قوة مسؤولية كبيرة.

كلنا كأباء وأمّهات جدد نمّر في أوقات عندما نشعر فيها بالإحباط، كما لو أننا لا نستطيع التحمّل. وفي الأوقات التي يكون فيها طفلنا يبكي، ولا يمكن تهدئته ويبدو غاضباً للغاية، فإنه من غير المقبول أبداً هز الأطفال الرضع!

من المهم أن نعرف أنه حتى اللعب الخشن والتعامل الغاضب، وكذلك الهز من قبل شخص بالغ، يمكن أن يؤذي الطفل - أفعال مثل القذف في الهواء وإلقاءه على السرير.

تقريباً لا يقصد أي من البالغين الذين يهزون الأطفال إيذاءهم. ويعمرهم الإحباط وغالباً ما يريدون أن يكون الطفل هادئاً. ويمكن لمخاوف أخرى وإحباطات في الحياة أن تجعل الأمور أسوأ وتساهم في الإحباط ولكن لا ينبغي أبداً أن تنعكس هذه على الأطفال.

لا تهزوا أبداً طفلاً يبدو أنه توقف عن التنفس - قوموا بالاتصال على الرقم 000 للحصول على المساعدة. يجب أن يتعلم الأهل الجدد وأي شخص يعتني بالأطفال الإسعافات الأولية من أجل حالات الطوارئ. يمكن للإستجابة السريعة أن تنقذ الأرواح!

لماذا هز الطفل خطير جداً؟

لدى الأطفال رؤوس كبيرة وأجسام صغيرة مع رقبة ضعيفة، لذا فإن رؤوسهم تتخبط عندما يتم تحريكهم فجأة. يمكن للهز أن يُمزق الأوعية الدموية الصغيرة بين الدماغ والجمجمة ويُسبب النزيف. كما يمكن أن ينزف الدماغ الطري (اللّين) وتعرض للرضوض عن طريق ارتطامها بالجمجمة.