



از سوال پرسیدن نترسید - کمک برای شما وجود دارد

برای معلومات بیشتر در مورد فرزند داری و حمایت با این خدمات محلی خود تماس بگیرید
پرستار صحت طفل و مادر
مرکز MCH محلی خود را می توان در این آدرس پیدا کرد:

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

خط تلفونی MCH 13 22 29

خط تلفونی والدین ویکتوریا 13 22 89

این خدمات تلفونی معلومات مناسب با سن، مشوره و حمایت برای والدین فراهم می کند.
آنها همچنین می توانند شما را با جامعه محلی، خدمات صحتی و حمایت در ارتباط قرار دهند.

منابع اضافی آنلاین:

شبکه پرورش اطفال

www.raisingchildren.net.au



Education
and Training

NAPCAN
PREVENT CHILD ABUSE & NEGLECT

www.napcan.org.au

چرا نوزاد من زیاد گریه می کند؟

همه نوزادان گریه می کنند و بعضی ها بیشتر از دیگران گریه می کنند. گریه کردن طبیعی است و راه اصلی نوزاد برای جلب توجه ما است که اظهار کند که ناراحت هست. دلایل زیادی وجود دارد که چرا نوزادان گریه می کنند، آنها ممکن است:

- گرسنه، خسته باشند یا نیاز به تغییر پوشک داشته باشند
- خیلی گرم یا خیلی سرد شان باشد
- ناراحت باشند یا لباس شان تنگ باشد
- بیش از حد تحریک شده باشند (بازدید کنندگان خیلی زیاد؟)
- ناراحت، تنها یا ترسیده باشند
- مریض یا دچار گاز معده یا کولیک باشند

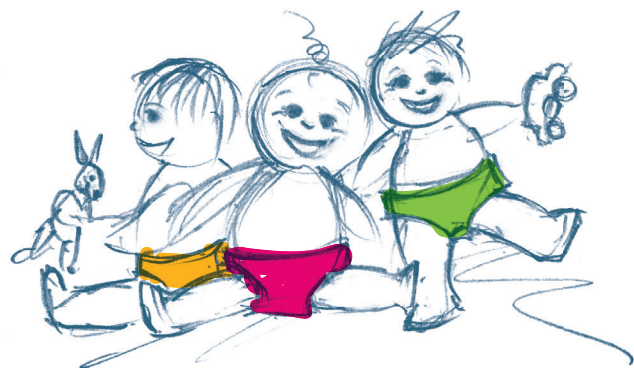
راهنمایی برای آرام ساختن فرزندتان

اگر پس از تغذیه، تبدیل پوشک و درآغوش گرفتن نوزاد شما آرام نشد از این روشها استفاده کنید:

- به آرامی نوزاد خود را مالش بدهید یا با آهستگی به پشت او ضربات ملایم (patting) وارد کنید.
- در دور و بر بگردید و نوزاد خود را در آغوش بگیرید تا ضربان قلب شما را بشنود. استفاده از تسمه های خاص (sling) و کیسه های خاصی که نوزادان را در آغوش نگه میدارد نیز ممکن است کمک کند.
- آواز خواندن، صحبت کردن و زمزمه کردن - این ممکن است به خود شما نیز کمک کند!
- بردن نوزاد در کالسکه با خود برای قدم زدن - بودن در خارج از منزل ممکن است به هر دوی شما کمک کند که احساس بهتری داشته باشید.

توجه: اگر نوزاد شما بیش از حد معمول گریه می کند، ممکن است مریض باشد - بلافاصله با داکتر، پرستار صحتی یا شفاخانه مشوره کنید.

درست نیست
که نوزادان را
تکان بدهید



این درست نیست که نوزادان را تکان بدهید

داشتن فرزند و پدر و مادر شدن یکی از شگفت‌انگیزترین و لذت‌بخش‌ترین تجارب در زندگی هرکسی است. این همچنین می‌تواند خارج از توان و خسته‌کننده نیز باشد. مراقبت از چنین یک فرد کوچک و درمانده یک مسئولیت بسیار بزرگ است.

به عنوان پدر و مادر جدید همه ما وقت‌هایی خواهیم داشت که احساس ناامیدی می‌کنیم و نمی‌توانیم با وضع مقابله کنیم. در زمان‌هایی که نوزاد ما گریه می‌کند، نمی‌تواند آرام بگیرد و بسیار عصبانی به نظر می‌آید، این هرگز درست نیست که نوزادان را تکان بدهید!

مهم است بدانیم که حتی بازی خشن و رفتار خشمگین، - اقداماتی مانند بالا انداختن در هوا و انداختن روی تختخواب و همچنین تکان دادن توسط یک بزرگسال، می‌تواند به نوزاد آسیب برساند.

تقریباً هیچ بزرگسالی که نوزادان را تکان می‌دهد قصد آسیب زدن به آنان را ندارد. آنها به ستوه می‌آیند و اغلب می‌خواهند که نوزاد آرام باشد. نگرانی‌ها و پریشانی‌های دیگر در زندگی می‌تواند وضعیت را بدتر کند و به ستوه آمدن کمک می‌کند، اما این هرگز نباید بر روی نوزادان تخلیه شود.

هرگز نباید نوزادی را که به نظر می‌رسد تنفس نمی‌کند تکان داد - به **000** برای کمک زنگ بزنید. پدران و مادران جدید و هر کسی که از نوزادان مراقبت می‌کند، اول باید کمک‌های اولیه برای شرایط اضطراری را یاد بگیرند. پاسخ سریع می‌تواند جانها را نجات دهد!

چرا تکان دادن نوزاد بسیار خطرناک است؟

نوزادان دارای سرهای بزرگ و بدن‌های کوچک با گردن ضعیف هستند، لذا سر آنها با تکان دادن ناگهانی به دور خود حرکت می‌کند. تکان دادن می‌تواند رگ‌های خونی کوچک بین مغز و جمجمه آنها را پاره کند و خونریزی ایجاد کند. نرم مغز نیز می‌تواند خونریزی پیدا کند و با ضربه خوردن بر روی جمجمه کبود شود.

تکان دادن می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود که می‌تواند به اشکال ذیل خود را نشان دهد:

- بیهوشی
- صرع و تشنج
- نابینایی
- فلج مغزی
- مشکلات در گفتار و یادگیری
- آسیب به استخوان و سایر اندامها مانند جگر، قلب، گرده‌ها و شش‌ها
- مرگ

هر قدر نوزاد کوچکتر باشد، خطر بیشتر است، اما حتی اطفال کوچک هم می‌توانند با تکان دادن به طور جدی مجروح شوند.

همچنین این مهم است بدانید که این مشکلات علل زیاد دیگری هم می‌تواند داشته باشد.

چطور است که یک 'پلان ایمنی' ترتیب بدهیم؟

آماده بودن همیشه مفید است. اگر شما پلانی آماده ساخته‌اید تا هنگامی که همه چیز نادرست پیش برود، چه کار باید بکنید، این هنگامی که شما در خطر از دست دادن حوصله خود هستید می‌تواند کمک کند. ممکن است پلان خود را در روی یخچال نصب کنید - یا بر روی گوشی تلفون خود؟ این گونه فکر کنید:

- راههایی که پیش از این نوزاد خود را آرام کرده‌اید.
- افرادی که برای کمک و حمایت تلفون کنید.
- چیزهایی که به شما آرامش می‌بخشد - یک پیاله چای (نه الکل!)، تمرینات تنفسی (برای چهار ثانیه یک نفس عمیق بکشید، چهار ثانیه نگه دارید، برای شش ثانیه نفس بیرون بدهید و تا زمانی که آرام نشده‌اید، ادامه دهید)، چیزهایی دیگری که می‌دانید که شما را آرام می‌کند - حیوانات خانگی، موسیقی، تصویر مورد علاقه شما و غیره.

اگر نگران هستید که نوزاد شما مریض است، به نزدیکترین شفاخانه بروید. از یک دوست یا همسایه برای رانندگی کمک بگیرید یا با آمبولانس تماس بگیرید. هنگام ناراحتی رانندگی نکنید. این کار خیلی خطرناک است.

اگر فکر می‌کنید که در خطر از دست دادن حوصله هستید ... وقفه بگیرید

به خود فرصتی بدهید که آرام شوید.

- بهتر است که به نوزاد اجازه دهید که در ایمنی در بستر خود گریه کند (با پشت در بستر) در حالی که شما آرام می‌گیرید نه این که به علت عصبانی شدن خود وی را تکان بدهید. تا وقتی که آرام بشوید نوزاد خود را به طور منظم چک کنید.
- طرح ایمنی خود را برای نظرات بررسی کنید.
- برای گرفتن کمک با یک دوست، اقارب یا فرد مسلکی تماس بگیرید به آنها بگویید که چه احساسی دارید.
- با خط کمک تلفنی (helpline) تماس بگیرید - شماره‌ها در پشت این جزوه موجود است.

پدر و مادر خوب محدودیت‌های خود را می‌دانند و در جستجوی کمک هستند. این نشانه‌ای از شکست نیست.

اگر نوزاد تکان داده شده باشد چه؟

اگر فکر می‌کنید که نوزاد ممکن است تکان داده شده باشد، به صورت فوری به سه صفر (000) برای آمبولانس تماس بگیرید یا نوزاد را در اسرع وقت به نزدیکترین بخش عاجل ببرید. صدمه می‌تواند تهدید کننده زندگی باشد و نوزاد در معرض آسیب دائمی مغزی قرار گیرد. علائم هشدار دهنده می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- خواب آلودگی
- شل شدن (کاهش استحکام ماهیچه‌ای)
- تکان خوردن (لرزه)
- تغییر در تنفس یا تغذیه
- استفراغ
- اندازه متفاوت مردمک‌های چشم‌ها یا توسعه مردمک‌ها
- پوست کم‌رنگ، آبی یا لکه‌دار (گردش ضعیف خون)

مهم است که درباره خطرات تکان دادن نوزادان و گزینه‌های پشتیبانی آن با هر کسی که از فرزند شما مراقبت می‌کند گفتگو داشته باشید. جزوه را به آنها بدهید - و مطمئن شوید که آنها آن را بخوانند!