

# بكاء الطفل الرضيع وكيفية التعامل معه



معلومات لاستخدام  
اولياء الامور ومقدمي الرعاية

# ICON

عندما يبكي الاطفال فيمكنك التأقلم  
مع هذا الامر!

## وللحصول على المزيد من المعلومات والدعم:

قابلة

الزائرة الصحية

طبيب

من هو الشخص الذي يستطيع طلب الحصول على مساعدته فيما يتعلق  
ببكاء الاطفال ؟

ماذا أفعل إذا احتجت أن اقضي بضع دقائق بمفردتي للاعتناء بنفسي  
وللشعور بالهدوء ؟ ما الذي يجعلني أشعر بالتحسن ؟

خط المساعدة الوطني CRY-SIS وهو 08451228669 وتعمل هذه  
الخدمة طوال ايام الاسبوع ومن الساعة 9 صباحا إلى الساعة 10 مساء  
تذكر - إذا ساورك اي قلق بأنه قد يكون طفلك ليس على ما يرام ،  
فاتصل بطبيبك أو خدمة الصحة الوطنية NHS على رقم الهاتف 111  
(او يرجى زيارة الموقع الإلكتروني nhs.uk.111 او الاتصال على رقم  
هاتف الخدمة 111 التي تعتبر متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم  
وطوال ايام الاسبوع في حالة الطوارئ يرجى الاتصال على رقم الهاتف  
999.

للحصول على النسخة المترجمة من هذه الوثيقة او للحصول على خدمة  
المترجم او للحصول على النسخة المترجمة من هذه الوثيقة الى اللغة



او



لغة برايل

النسخة المطبوعة  
بالخط الكبير

يرجى إرسال الطلبات إلى الموقع الإلكتروني ICON على العنوان التالي:  
iconcope.org

الموقع الإلكتروني: iconcope.org

ICONCOPE

الفييسبوك:

ICON\_COPE

تويتر Twitter:



## شارك رسالة ICON!

يشعر اولياء الامور اي الوالدين بالاستياء والحزن من  
بكاء الطفل. فكر وتحقق بشكل جيد من الاشخاص  
الذين تستطيع طلب الحصول على مساعدتهم  
بالاعتناء بطفلك.

مشاركة رسالة ICON مع أي شخص قد يعتني  
بطفلك.

تحقق من استيعاب الشخص الذي سيقوم برعاية  
طفلك من كيفية التعامل مع بكاء الطفل قبل ان تقرر  
ان تترك طفلك مع هذا الشخص ، وقم باطلاع هذا  
الشخص على نشرة ICON

## تذكير حول النوم الآمن:

- المكان الأكثر أمانا لنوم طفلك هو سرير أطفال منفصل أو سلة  
موسى موجودة في نفس غرفة نومك حتى يبلغ عمر طفلك ستة  
شهور ، او سرير اطفال منفصل او سلة موسى موجودة في نفس  
الغرفة التي تتواجدن فيها حتى أثناء النهار او اليوم.
- عند وضع طفلك للنوم ، حافظ على استلقاء طفلك على ظهره  
مع وجود قدميه في طرف سرير الطفل او سلة موسى.
- لا تسمح بارتفاع درجة حرارة جسم طفلك ، حافظ على حرارة  
الغرفة ما بين 16 الى 20 درجة مئوية لضمان شعور طفلك  
بالراحة فيها.
- يعتبر من الخطير ان تنام على الاربيكة او الكنبه مع طفلك  
ويرجى التأكد من عدم القيام بذلك على الاطلاق.
- تأكد من عدم تعرض طفلك الى دخان السجائر ، حيث قد  
يؤدي هذا الامر الى زيادة خطورة تعرضه الى موت المهد.
- يمكنك التحدث إلى ممرضة التوليد أو الزائرة الصحية حول  
جميع الامور المتعلقة ببكاء طفلك والنوم الآمن.

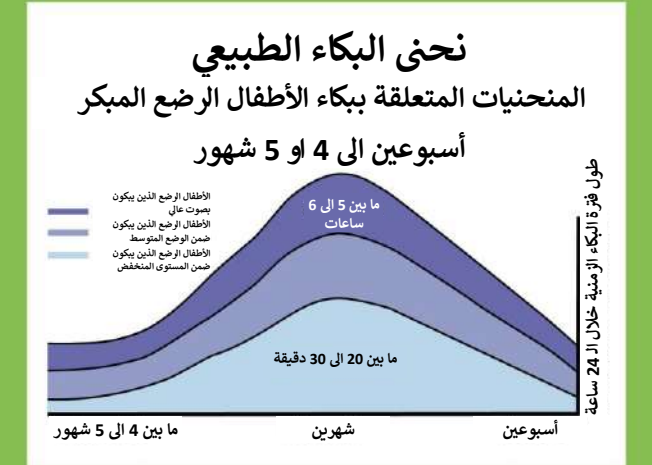
## بكاء الأطفال! يعتبر بكاء الطفل الرضيع أمر طبيعي ، وسوف يتوقف.

يمكن أن يكون بكاء الطفل مزعجا ويجعلك تشعر بالحزن ويستخدم الاطفال البكاء لجذب انتباهك وقد يساورك القلق بأنه قد يعاني طفلك من مشكلة.

قد يبدأ طفلك في البكاء بشكل متكرر عندما يبلغ عمره اسبوعين تقريبا

قد يصبح بكاء طفلك متكررا وقد يستمر لفترة زمنية أطول خلال الأسابيع القليلة المقبلة وقد يزداد بكائه عند بلوغه عمر ستة اسابيع الى ثمانية أسابيع.

يختلف كل طفل عن الآخر ، ولكن بعد بلوغ طفلك 8 أسابيع سيقل بكاء الاطفال ثم سيقل بكاء الاطفال تدريجيا مع مرور الاسابيع يبدأ الأطفال في البكاء أقل وأقل كل أسبوع.



Barr RG. منحني البكاء الطبيعي: ماذ هي الامور التي نعرفها؟  
الطب التنموي وطب أعصاب الأطفال 356-362(4):32(4).1990.

## ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة طفلي؟

يمكن ان تساعد وسائل التهدئة في بعض الأحيان بأن يشعر طفلك بالهدوء والتوقف عن البكاء.

يمكن ان يبكي الاطفال لعدة اسباب على سبيل المثال عند شعورهم بالجوع او التعب او اذا كانت حفاضتهم مبتلة بالبول او متسخة بالبراز أو اذا كان الطفل يشعر بتوعك صحي.

ويتوجب عليك التحقق من تلبيتك الاحتياجات الاساسية لطفلك وحاول استخدام تقنيات التهدئة البسيطة:

- تحدث مع طفلك بهدوء أو غن لطفلك
- تحدث مع طفلك بصوت متكرر او صوت يساعد على تهدئة الطفل
- احمل طفلك بالقرب من جلدك ، وحافظ على ملائمة جلد جسمك لجلد جسم طفلك
- اذهبي في نزهة خارج المنزل مع طفلك
- اعط طفلك حماما دافئا

وقد لا تكون هذه الوسائل مفيدة على الدوام قد يتطلب الأمر استخدام مزيجا من هذه الوسائل او أكثر من وسيلة واحدة عند محاولتك تهدئة طفلك

إذا كنت تعتقد أن طفلك ليس على ما يرام أو اذا لم يتوقف بكاء طفلك ، فيرجى منك التحدث مع طبيبك أو ممرضة التوليد أو الزائرة الصحية. إذا كنت قلقا بأن طفلك ليس على ما يرام ، فاتصل بخدمة الصحة الوطنية على رقم الهاتف 111 NHS.

## البكاء لا يتوقف ، ماذا يمكنني أن أفعل الآن؟

ليس من السهل تهدئة كل طفل ولكن هذا لا يعني بأنك تقوم بأمر خاطيء

لا تغضب من طفلك أو من نفسك. بدلا من ذلك ، ضع طفلك في مكان آمن وابتعد عند حتى تتمكن من تهدئة نفسك عن طريق القيام بشيء يبعد تفكيرك عن بكاء طفلك حاول:

- الاستماع إلى الموسيقى أو القيام ببعض التمارين الرياضية أو القيام بشيء يهدئك.
- اتصل بأحد الأقارب أو الأصدقاء الذين قد يكونون قادرين على مساعدتك على الشعور بالهدوء أو قد يكونون قادرين على مراقبة طفلك والاعتناء به اثناء اخذك قسط من الراحة

وبعد قضائك بضعة دقائق من شعورك بالراحة ، يمكنك العودة والتحقق من سلامة طفلك

ويعتبر من الطبيعي أن يشعر اولياء الامور بالتوتر وخاصة عند بكاء الاطفال خصص بعض الوقت لنفسك واعتني باحتياجاتك واحتياجات اطفالك لمساعدتك على التأقلم.

## ما لا يجب فعله ...

التعامل مع الطفل بقسوة مما سيزيد من انزعاج الطفل. الصراخ أو الغضب من طفلك حيث سيؤدي القيام بذلك الى زيادة الامر سوءا.

في بعض الأحيان ، يغضب اولياء الامور والأشخاص الذين يعتنون بالأطفال وقد يشعرون بالإحباط من بكاء الطفل ، ويفقدون السيطرة على اعصابهم وقد يتصرفون من دون تفكير ويقومون بهز جسم الطفل.

ويمكن ان يؤدي قيام بهز جسم الطفل او فقدان اعصابك مع الطفل الى اصابة طفلك بالامور الخطيرة جدا ، حيث يمكن ان يسبب القيام بذلك الى:

- العمى
- صعوبات التعلم
- التشنجات
- الإعاقات الجسدية
- الوفاة

تذكر:  
لا تهز أو تؤذي  
الطفل الرضيع  
على الاطلاق



تذكر - ستتوقف مرحلة بكاء طفلك! كوني ICON لطفلك وتعاملي مع بكائه.

انت تستطيع ان تتحمل عندما يبكي الطفل!

ويعتبر بكاء الطفل الرضيع أمر طبيعي ، وسوف يتوقف.

يمكن استخدام الوسائل اللازمة لتهدئة طفلك في بعض الأحيان لمساعدة طفلك على التوقف عن البكاء.

ولا توجد اي مشكلة بأن تبتعد قليل عن طفلك اذا تأكدت بأن طفلك آمنا واذا شعرت بأنك بدأت تشعر بالضيق الشديد جراء بكاء طفلك.

لا تهز أو تؤذي الطفل على الاطلاق!

