

تهدئة الطفل الباكي وتجنب حدوث متلازمة الرضيع المهزوز

Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

تهدئة الطفل الباكي

يبكي الطفل لأسباب متعددة. يبكي الأطفال في بعض الأحيان ليخبرونا عما يحتاجون إليه، مثلما يحدث عندما يشعر الطفل بالجوع، أو البلى، أو التعب، أو حتى الملل. في بعض الأحيان، قد لا يُعرف السبب في بكاء الطفل. يبكي بعض الأطفال أكثر من غيرهم، وخاصة في الشهور الأولى من حياتهم.

من الطبيعي أن يحدث ما يلي:

- بكاء الطفل وتوقفه عن البكاء من تلقاء نفسه
- الاستمرار في البكاء حتى عندما تحاولين تهدئته
- بكاء الطفل أكثر في ساعات الليل عند الشعور بالتعب
- أن يحمر وجه الطفل وأن يُحكم إطباق قبضتيه وأن يشد بطنه وأن يتقوس ظهره وأن يرفع ساقيه لأعلى حتى بطنه وأن تتصلب ساقيه.
- البكاء لفترة طويلة

الاستجابة إلى بكاء الطفل بسرعة يمنعه من الشعور بالغضب الشديد. وهذا الأمر يسهل من تهدئته. كما أن ذلك لن يتسبب في تدليله.

جربي الأشياء التالية لتهدئة الطفل:

- تأكدي مما إذا كان طفلك جائعًا. يرجى توخي الحذر والتحقق من عدم إطعام الطفل أكثر من اللازم، ولكن في بعض الأحيان قد يحتاج الطفل إلى تناول الطعام على فترات أكثر، كتناول الطعام أثناء طفرة النمو.
- قومي بتغيير حفاض الطفل إذا كان مبتلاً أو متسخًا.
- حممي طفلك بماء دافئ،
- احتضني الطفل أو ألقيه في بطانية واجعليه قريبًا منك.
- ضعي رأس الطفل بالقرب من قلبك.

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.

- يمكنك استخدام اللهاية لتهدئة الطفل. لا يجوز أبدًا استخدام خيط لربط اللهاية حول رقبة الطفل.
- احرصي على أرجحة طفلك والسير معه أو اصطحابه في سيارة أطفال أو سيارة عادية.
- تحدثي إلى الطفل بصوت ثابت وناغم.
- غني للطفل ونددي له وتحدثي إليه برفق.
- يمكنك تجربة بعض الأصوات ذات الإيقاع المنتظم مثل الموسيقى، أو المروحة، أو مجفف الملابس (لا تضعي الطفل أعلى غسالة الملابس أو المجفف).
- حاولي المحافظة على هدوئك.

Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

If you feel frustrated or stressed:

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.
- Wash your face, or take a shower.

البكاء قد يكون صعبًا للغاية على الوالدين ومقدمي الرعاية

يمكنك تجربة أكثر من طريقة لتهدئة طفلك، ولكنها قد لا تنجح في كل مرة. في بعض الأحيان، يبكي الطفل بغض النظر عما تقومين به. وعلى الرغم من كون ذلك طبيعيًا، فقد يصاب الأبوين في بعض الأحيان بالقلق والتخوف من وجود خطأ ما خاطئ.

يبكي صغار الأطفال لذات الأسباب التي يبكي منها الأطفال الرضع. فقد يبكي صغار الأطفال عند محاولة تعلم أشياء جديدة.

وقد يكون من الصعب تهدئة الطفل عندما تكوني غاضبة. إذا ما شعرت بالإحباط، اطلبي من شخص ما مراقبة الطفل وتهدئته بينما تحصلين على قسط من الراحة. إذا ما كنت وحيدة مع طفلك، ضعيه في مكان آمن، مثل مهده، فيما تحاولين تهدئة نفسك.

إذا ما كنتِ تشعرين بالإحباط أو الإجهاد:

العناية بالرضع وصغار الأطفال أمر ينطوي على الكثير من الضغوط، حتى ولو لم يبكون. اعرفي متى ستصبحين مضغوطة تمامًا. ضعي خطة لتهدئة نفسك. بعد إعادة الطفل إلى مهده الآمن أو مكان الألعاب الخاص به:

- خذي نفسًا عميقًا عدّة مرات وقومي بالعد حتى 100.
- اخرجي للحصول على بعض الهواء النقي.
- اغسلي وجهك، أو خذي حمامًا.

- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

Check on your baby every 5 to 10 minutes.

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

Shaken Baby

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

- يمكنك ممارسة التمارين. مارسي تمارين الجلوس والقيام، أو اصعدي الدرج بضع مرات.
- اذهبي إلى غرفة أخرى، وشغلي التلفزيون أو الراديو.
- اتصلي بأحد الأصدقاء أو الأقارب.

اطمئني على الطفل كل 5 إلى 10 دقائق.

رغم أن بكاء الطفل أمر طبيعي، فيمكنك الاتصال بالطبيب إذا كانت لديك أية مخاوف من مرض الطفل.

اتصلي بطبيب الطفل للحصول على الاستشارة إذا كان الطفل:

- يبكي أكثر من الطبيعي
- يصرخ بصوت مرتفع أو حاد أو لا يتوقف
- يبكي أكثر من 3 ساعات يوميًا وأكثر من 3 أيام أسبوعيًا

الرضيع المهزوز

متلازمة الرضيع المهزوز هي إصابة في المخ تحدث نتيجة قيام شخص متهور بهز الرضيع أو الطفل الصغير بعنف.

يحدث الهز عادة عندما يصاب مقدمو الرعاية، مثل الأبوين، أو جليسة الأطفال، أو غيرهم من أفراد الأسرة، بالإحباط أو الغضب عندما لا يتوقف الطفل عن البكاء. قد يتسبب هز الطفل العنيف لحدوث إصابة له قد تؤدي إلى:

- الوفاة
- العمى
- الصمم
- النوبات أو التشنجات أو الصرع
- الشلل الدماغي
- التأخر العقلي
- مشاكل التعلم
- مشاكل السلوك
- ضعف التناسق الحركي

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

بعض النظر عن المدة التي يبكي فيها الطفل أو مدى الإحباط الذي تشعرين به، لا يجوز أبدًا هز الطفل أو ضربه. أخبري الشخص الذي يقوم برعاية الطفل أنه في أي وقت ينتابه الشعور بالإحباط أن يضع الطفل في مكان آمن، مثل مهده، وأن يتصل بك. أخبريهم بأنه لا يحق لهم أبدًا هز الطفل.

Before leaving your baby with anyone

Ask yourself these questions:

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

Do not leave your baby with anyone who:

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

قبل ترك الطفل في صحبة أي شخص

اسألي نفسك هذه الأسئلة:

- هل يرغب هذا الشخص في العناية بطفلي؟
 - هل يمكنني مراقبة هذا الشخص مع طفلي قبل أن أغادر؟
 - هل يحسن هذا الشخص التعامل مع الرضّع؟
 - هل سيكون طفلي في مكان آمن مع هذا الشخص؟
 - هل أخبرت هذا الشخص بأنه لا يجوز له أبدًا هز الطفل؟
- تقي بحدسك. إذا لم تشعرين بأن كل الأمور على ما يرام، لا تتركي الطفل!

لا تتركي الطفل في صحبة أي ممن يلي:

- شخص يبدو عليه الانزعاج عند بكاء الطفل.
- شخص يقول أن طفلك يبكي كثيرًا.
- شخص قد يصاب بالغضب في حالة بكاء الطفل أو أن الطفل يشعره بالانزعاج.
- شخص قد يعامل الطفل بفظاظة بسبب غضبه منك.
- شخص بدرت منه بادرة عنف من قبل.
- شخص فقد حضانة أطفاله لأنه لم يكن قادرًا على العناية بهم.
- شخص مدمن على المخدرات أو الكحوليات.

If you think your baby has been shaken, call 911

Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

إذا كنتِ تعتقدين أن طفلك قد تعرض للهز، اتصلي على 911

العلامات المبكرة:

- التغيير في أنماط النوم
- الصعوبة في الاستيقاظ
- القيء
- وجود ندبات على الكتفين، أو الذراعين، أو الساقين
- الهياج
- عدم تناول الطعام أو الرضاعة
- البكاء إلى حد لا يمكن تهدئته

العلامات المتأخرة:

- عدم الاستجابة أو الاستيقاظ
- مشاكل التنفس
- الإصابة بنوبات أو اهتزازات (تشنجات)
- توقف ضربات القلب

كل هذه العلامات خطيرة. وفري الوقت الثمين بالاتصال على 911 على الفور إذا كنتِ تعتقدين أن طفلك قد تعرض للهز.