

در این مکان‌ها می‌توان کمک دریافت کرد

- ← پزشک متخصص کودکان و نوجوانان (Kinderärztinnen, Kinderärzte)
- ← ماما (ی خانواده) (Familienhebammen)
- ← مراکز مشاوره برای والدینی که نوزاد آن‌ها مشکلاتی در ریتم روزمره دارند از جمله مؤسسات (Familien- und Erziehungsberatung)
- ← مشاوره خانواده و مشاوره تربیتی، مؤسسات مشاوره دوران بارداری (Schwangerschaftsberatung)، مراکز کمک به کودکانی که زیاد گریه می‌کنند (Schreiambulanz)، کلینیک کودکان (Kinderkliniken)، مراکز اجتماعی کودکان (SPZ)
- ← مرکز الترن تلفن (Elterntelefon) 0800 - 111 0 550
- ← تلفن هنگام مشکل (Nummer gegen Kummer e.V.)
- ← مشاوره آنلاین برای والدین
www.bke-elternberatung.de

برای دریافت اطلاعات بیشتر:
www.elternsein.info

Herausgeber:

مرکز ملی کمک‌های زودهنگام (Nationales Zentrum Frühe Hilfen, NZFH)
در مرکز فدرال برای راهنمای صحت (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)
با همکاری موسسه جوانان آلمان (Deutsches Jugendinstitut, DJI)
www.bzga.de, www.fruehehilfen.de

Druck: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen
Auflage: 1.100.11.18, Stand: September 2018
Bestellnummer: 16000554 (Farsi), E-Mail: order@bzga.de

اعصاب‌تان خرد است؟

هرگز
نوزاد را تکان
شدید ندهید!

چند راهنمایی برای والدین قوی و توانا

چرا تکان دادن‌های شدید نوزاد این قدر خطرناک است؟

اگر والدین حتی برای چند ثانیه کنترل خود را از دست بدهند و نوزاد خود را تکان شدیدی بدهند، می‌توانند باعث وارد آمدن صدمات جبران ناپذیر به او شوند. نوزاد نمی‌تواند سر خود را به تنهایی نگهدارد. در اثر تکان‌های شدید سر او به جلو و عقب پرت می‌شود. این کار می‌تواند به آسیب‌های شدید مغزی منجر شود. در اصل به این نوع از صدمات ناشی از تکان سر، ضربه به سر گفته می‌شود. در نتیجه این آسیب، رگ‌های خونی و رشته‌های اعصاب دچار پارگی می‌شوند. تشنج و معلولیت ذهنی و جسمی می‌توانند از عوارض ناشی از این صدمات باشند. ۱۰ تا ۳۰ درصد از کودکان در اثر این آسیب حتی جان خود را از دست می‌دهند.

در مورد آسیب‌های ناشی از تکان شدید نوزاد، به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، همسایه‌ها و پرستار کودک اطلاع رسانی کنید. در صورت از دست دادن کنترل خود، کودک را سریعاً به نزدیکترین کلینیک یا بیمارستان برسانید.

این بهترین حالت نگهداشتن نوزاد است

نوزادها سر بزرگی نسبت به بدن دارند، از این رو نمی‌توانند سر خود را به تنهایی نگهدارند. ماهیچه‌های گردن نوزاد هنوز به اندازه کافی برای این کار قوی نشده‌اند. پس همیشه از سر او به خوبی محافظت کنید.



نگهداشتن نوزاد

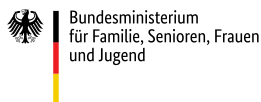


بلند کردن نوزاد

Bündnis gegen
Schütteltrauma



Gefördert vom:



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Träger:



In Kooperation mit:



نوزاد همچنان گریه می‌کند؟

این گریه‌های مداوم نوزاد، می‌توانند پدر و مادر را تحت فشار قرار دهند. مخصوصاً وقتی که تمام کوشش‌ها برای آرام کردن او بی‌نتیجه بمانند. این اتفاق ممکن است باعث شود که پدر و مادر ناامید و عصبانی بشوند.

آیا این گریه‌های نوزاد به شما استرس وارد می‌کند؟ پس به این مساله فکر کنید:

نوزاد شما تقصیری ندارد که گریه می‌کند او این کار را برای اذیت کردن شما نمی‌کند!

هرگز
نوزاد را تکان
شدید
ندهید!

قوی باشید-

به اعصابتان مسلط باشید

حس می‌کنید دارید کنترل‌تان را از دست می‌دهید؟ پس کارهای زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱. نوزاد را در یک جای امن مانند تخت مخصوص بچه که نرده و حفاظ دارد و یا روی زمین قرار دهید
۲. اتاق را ترک کنید.
۳. نفس عمیقی بکشید
۴. هر چند دقیقه یک بار به نوزاد سر بزنید.
۵. در صورت نیاز از کسی کمک بگیرید

خوب است که بدانید: دوران گریه نوزاد، قاعدتاً از ماه چهارم به بعد به پایان می‌رسد.

این می‌تواند کمک کند

نوزاد با این که پوشکش را عوض کرده‌اید و به او غذا داده‌اید، همچنان گریه می‌کند؟

در آرامش این کارها را امتحان کنید:

- ← به آرامی نوزاد را روی بازویتان تاب بدهید.
- ← برایش شعری بخوانید.
- ← با نرمی و آرامی شکم و پشتش را ماساژ بدهید.
- ← او را بغل کنید و راه بروید.

بعضی از نوزادان بدون دلیل واضح و آشکار گریه می‌کنند. اما آن‌ها برای اذیت کردن شما گریه نمی‌کنند!

- ← با این که کار سختی است، ولی هر قدر شما بیشتر آرامش خود را حفظ کنید، نوزاد هم می‌تواند بهتر آرام بگیرد.
- نگهداری و مراقبت از فرزندتان را به نوبت انجام دهید تا بتوانید به اندازه کافی استراحت کنید.

واقعیت با تصویری که داشتید فرق می‌کند

شما برای تولد نوزادتان بسیار خوشحال بودید اما حالا بعضی چیزها متفاوت از انتظاراتان هستند. نوزاد شما دائماً گریه می‌کند. در حالی که او هیچ مشکلی ندارد و کاملاً سالم است.

آرامش خود را حفظ کنید. نوزاد شما نمی‌تواند کاری جز گریه کردن انجام دهد، او تقصیری ندارد.

چرا نوزاد گریه می‌کند؟

همه نوزادان در ماه‌های اول تولد گریه می‌کنند، بعضی بیشتر و بعضی کمتر. اما همین گریه‌های طولانی مدت و مکرر هم می‌توانند کاملاً طبیعی باشند. در ماه دوم و سوم پس از تولد، ممکن است نوزاد سالم ۲ تا ۳ ساعت در روز گریه کند، مخصوصاً شب‌ها. او نمی‌تواند احتیاجات خود را به زبان دیگری بیان کند. گریه کردن تنها راهی است که برای نشان دادن نیازهای خود دارد.

نوزاد به دلایل زیر گریه می‌کند:

- ← خسته یا گرسنه است
- ← عرق کرده و یا سردش است
- ← پوشک تازه نیاز دارد
- ← آرامش می‌خواهد
- ← می‌خواهد نزدیک مادر یا پدر باشد
- ← نوازش می‌خواهد
- ← و بسیاری چیزهای دیگر



Foto: Ludolf Dahmen