



بالتعاون مع:

وزارة تورينجر للتعليم والشباب  
رقم الهاتف: ٢١ - ٣٦١ - ١٥١٥١  
عنوان البريد الإلكتروني:  
[sozialpaediatrie@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:sozialpaediatrie@gesundheitsamt.bremen.de)

مديرية الصحة في بريميرهاfen  
رقم الهاتف: ٧١٠٤-٥٩٠٢٩٦٨  
البريد الإلكتروني  
[natalie.root@magistrat.bremerhaven.de](mailto:natalie.root@magistrat.bremerhaven.de)

الناشر  
وكالة برلين  
رقم الهاتف: 040-305 21 04  
البريد الإلكتروني: lv-bremen@tk.de  
الشريك التعاوني

Die Senatorin für Wissenschaft,  
Gesundheit und Verbraucherschutz



لَا تقلقْ عَنِ اللَّعْبِ

إن كمية ونوع الاهتمام الذي يسبب الضرر هو أمر شديد الاختلاف من حالة لأخرى، لكن الحقيقة المؤكدة الوحيدة هي أن الأرجحة الخفيفة أثناء اللعب أو التعامل غير المحترف مع الطفل لا يؤدي إلى وقوع الإصابات والنتائج الموصوفة.

معلومات ونصائح

- ◀ الرابطة الألمانية لحماية الأطفال، الاتحاد الإقليمي في برلين
  - ◀ هاتف شكوى الوالدين من الإجهاض والتortion: 04 21 - 24 01 12 - 20
  - ◀ هاتف مساعدة الوالدين: 0800 - 111 05 50
  - ◀ خدمة الطوارئ الطبية للأطفال والشباب
  - ◀ برلين: رقم الهاتف: 04 21 - 340 44 44
  - ◀ شمال برلين: رقم الهاتف: 04 21 - 66 06 18 00
  - ◀ برلين هافن: رقم الهاتف: 04 71 - 192 92
  - ◀ مديرية الصحة في برلين هافن، لإسداء المشورة للأسرة وتقديم الدعم الصحي في مرحلة الطفولة المبكرة
  - ◀ مديرية صحة مدينة برلين، قسم قابلات الأسرة
  - ◀ هاتف: 04 21 361 152 45
  - ◀ رقم الهاتف: 04 71 - 386 33; - 521 33; - 661 28;
  - ◀ الأصدقاء والأباء والأمهات والأقارب في عيادات الأطفال والشباب
  - ◀ المزيد من العناوين: (521234) كود الويب: <http://www.tk.de>

## الأمهات والأباء الأعزاء،

تُعد الشهور الأولى مع طفلكم الرضيع مرحلة خاصة جدًا في حياتكم، يملؤها الكثير من لحظات السعادة، إلى جانب العديد من التحديات الصعبة أيضًا.

يتحمل الوالدان بالفعل فوق طاقتهم: على سبيل المثال حينما يصرخ طفلاً ولا يمكنهما تهدئته. فمن المفيد أن يعرف الوالدان أنهم لا يعانيان من تلك المشكلة وحدهما، حتى يمكنهما التعامل مع الغضب والحنق على نحو أفضل. لذا، فالطريق الصحيح لحل المشكلة أن تكون لديهما الشجاعة على تبادل الحوار مع الآخرين عن متابعيهما من أجل الحصول على المشورة والمساعدة.

أطيب الأمنيات لكم ولطفلكم!

خالص تحياتي

*Eva Quante-Brandt*

أ.د. Eva Quante-Brandt

عضوة مجلس الشيوخ لشؤون العلم والصحة وحماية المستهلك، برلين

*Sören Schmidt-Bodenstein*

Sören Schmidt-Bodenstein  
مدير وكالة التأمين الصحي للتقدير TK في برلين

ما الذي يمكنك أن تفعله؟

- » أرجحة/تحريك الطفل بنعومة على ذراعك.
- » الدوران أو السير ببطء مع الطفل.
- » التحدث مع الطفل أو الغناء له بصوت منخفض.
- » مداعبة أو تدليك البطن بنعومة.
- » طلب المساعدة من العائلة/الأصدقاء.

### حاول التفكير في أمور أخرى

حاول الابتعاد قليلاً، مثلاً من خلال مغادرة الغرفة لفترة قصيرة وأو إجراء محادثة تليفونية مع شخص موثوق به. احصل على المشورة والمساعدة أيضاً من مراكز الاتصال الواردة في ظهر هذه الصفحة.



لماذا تُعتبر الهزّة أمراً خطيراً:

يتعرض رأس الطفل للارتطام جيئةً وذهاباً دون حماية أثناء الهزّة. كما أن دماغ الأطفال الرضع تكون هشة للغاية. إن الحركات السريعة دون تثبيت الرأس يمكن أن تكون خطيرة بالفعل، فتسبب الهزّة قد يحدث تمزق للأوعية الدموية في الدماغ، وهذا التزيف يمكن أن يؤدي إلى أضرار دائمة بالدماغ، من بينها:

- » اضطرابات النمو مع فشل في الرؤية أو السمع أو التخاطب،
- » إعاقات جسدية وعقلية،
- » اضطرابات سلوكيّة،
- » تشنجات، وصولاً إلى الوفاة.



## طفل يبكي بلا توقف

عندما يبكي الطفل يكون دائمًا هناك سبب لذلك، حتى ولو لم يكن بإمكانكم إدراك هذا السبب على الفور.

إن الأطفال الأصحاء يبكون في حالات

- » الجوع أو التعب،
- » امتلاء الحفاضة،
- » الرغبة في سماع صوتكم،
- » الحاجة للاتصال الجسدي.

الأطفال الرضع الأصحاء يبكون في المتوسط من اثنين إلى ثلاثة ساعات في اليوم وأحياناً حتى لفترات أطول من ذلك. وفي حالات استثنائية لا تحدث سوى فترات انقطاع قصيرة فقط على مدار اليوم. قد يكون هذا الأمر طبيعي وبدون أسباب مرضية.

### انتبه إلى أي تغيرات حادة في البكاء

تواصل مع طبيب/طبيبة الأطفال أو احصل على مشورة الوالدين عندما

- » يبكي طفلك لفترات أطول وأعلى من المعتاد أو
- » يظهر على طفلك انطباع مرضي أو
- » يبكي كثيراً بشكل يقافت.

## لم تعد تعرف ما العمل؟

هل حاولت فعل كل شيء ومع ذلك مازال طفلك يبكي؟ هل بدأت تشعر بالتعب وبفقدان الصبر؟ لأن طفلك يبكي ويبكي وأنت أصبحت منهكاً ومرتبكاً؟ لقد حان الآن على وجه الخصوص موعد الحفاظ على الهدوء.

