



## بالتعاون مع:

وزارة تورينجر للتعليم والشباب  
رقم الهاتف: ٢١٠٤ - ٣٦١ - ١٥١٥١  
عنوان البريد الإلكتروني:  
sozialpaediatric@  
gesundheitsamt.bremen.de

مديرية الصحة في بريمر هافن  
رقم الهاتف: ٧١٠٤ - ٥٩٠ - ٦٨٢٩  
البريد الإلكتروني:  
natalie.root@magistrat.  
bremerhaven.de

الناشر  
وكالة بريمن  
رقم الهاتف: 05-400 305 - 21 04  
البريد الإلكتروني: lv-bremen@tk.de

الشريك التعاوني

Die Senatorin für Wissenschaft,  
Gesundheit und Verbraucherschutz

Freie  
Hansestadt  
Bremen



## لا تقلق عند اللعب

إن كمية ونوع الاهتزاز 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 بريمن  
هاتف شكوى الوالدين من الإجهاد والتوتر: 04 21 - 24 01 12-20  
هاتف مساعدة الوالدين: 0800 - 111 05 50

◀ خدمة الطوارئ الطبية للأطفال والشباب  
بريمن: رقم الهاتف: 04 21 - 340 44 44  
شمال بريمن: رقم الهاتف: 04 21 - 66 06 18 00  
بريمرهافن: رقم الهاتف: 04 71 - 192 92

◀ مديرية الصحة في بريمر هافن، لإسداء المشورة للأسرة وتقديم الدعم الصحي في مرحلة الطفولة المبكرة

◀ مديرية صحة مدينة بريمن، قسم قابلات الأسرة  
هاتف: 04 21 361 152 45

◀ رقم الهاتف: 04 71 - 661 28; - 521 33; - 386 33

◀ الأصدقاء والآباء والأمهات والأقارب في عيادات الأطفال والشباب

المزيد من العناوين: <http://www.tk.de> (كود الويب: 521234)

لا تهز الطفل!  
الهززة خطيرة على الحياة





## الأمهات والآباء الأعزاء،

تُعَدُّ الشهور الأولى مع طفلكم الرضيع مرحلةً خاصةً 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 طفلهم ولا يمكنهما تهدئته. فمن المفيد أن يعرف الوالدان أنهما 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 متاعبهما 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، بريمن

Sören Schmidt-Bodenstein

مدير وكالة التأمين الصحي للتقنيين TK في بريمن



## طفلي 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 صوتك،
- الحاجة للاتصال الجسدي.

الأطفال الرضع الأصحاء يبكون في المتوسط من اثنين إلى ثلاث ساعات في اليوم وأحيانًا 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 حادثة 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 كثيرًا بشكل يقلقك.

## 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 ويبكي وأنت أصبحت منهكًا ومرتبكًا؟ لقد حان الآن على وجه الخصوص موعد الحفاظ على الهدوء.

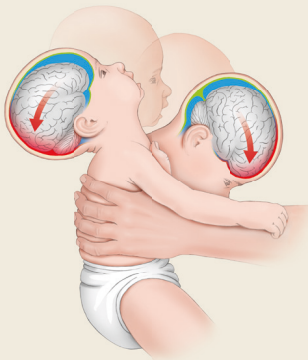
## ما الذي يمكنك أن تفعله؟

- 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 قليلًا، مثلاً من خلال مغادرة الغرفة لفترة قصيرة و/أو إجراء محادثة تليفونية مع شخص موثوق به. احصل على المشورة والمساعدة أيضًا من مراكز الاتصال الواردة في ظهر هذه الصفحة.

## لماذا تُعتبر الهززة أمرًا خطيرًا:



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

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