



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

تهدئة الرضيع المهتاج

Calming a Fussy Baby (Arabic)

بكاء طفلك هو الطريقة التي يتواصل بها معك. يبكي الأطفال الرضّع من أجل الطعام أو النوم أو لتغيير حفاضاتهم. ويبكي جميع الأطفال، خاصة في الأشهر الستة الأولى من عمرهم. وخلال هذه الفترة، فمعظم الأطفال يمكنهم البكاء لمدة 45 دقيقة إلى ساعتين كل يوم. المغص، وهو البكاء الذي يحدث لأكثر من 3 ساعات كل يوم، وغالبًا أثناء المساء، هو سبب شائع لاهتياج الأطفال. وسبب المغص غير معروف. ويبلغ ذروته عادة بين 6 و 8 أسابيع من العمر. وسيتحسن المغص من تلقاء نفسه، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها للمساعدة في إيقاف البكاء.

هدني طفلك

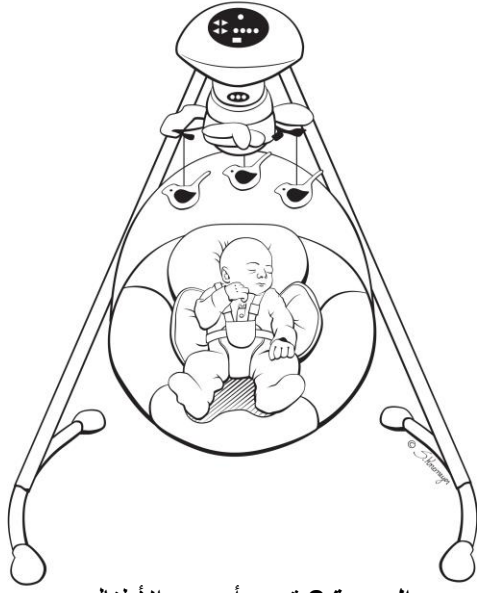
لا يجب أبدًا هز طفلك حتى يتوقف عن البكاء! فيمكن أن يؤدي الاهتزاز إلى إتلاف دماغ طفلك.

قد تضطرين إلى تجربة بعض الأشياء المختلفة قبل أن تجدي ما يهدئ طفلك. وفيما يلي بعض الأفكار لتهدئة الطفل:

- تأكدي من تلبية جميع متطلبات راحة الطفل. حيث يحب الأطفال أن يشعروا بجفاف حفاضاتهم، وأن يرتدوا ملابس دافئة ولكن بدون رفع درجة حرارتهم، وأن يتغذوا جيدًا.
- يمكن استخدام اللهاية. ويتعلم بعض الأطفال تهدئة أنفسهم عن طريق المص.
- طبطي على رأس طفلك من مقدمة الجبهة إلى مؤخرة العنق. وقومي بتغطية أكبر قدر ممكن من الرأس بيدك. وطبطي ببطء، مرة واحدة لكل نفس تأخذه. ويمكنك القيام بذلك أثناء حمل الطفل أو بعد أن يستلقي على ظهره في سريره. حيث ينام العديد من الأطفال مع هذا التدليك اللطيف. وحاولي إضافة صوت هادئ أو طنين.
- جربي الطبطة على بطن الرضيع برفق.



الصورة 1 افركي رأس الطفل برفق لمساعدته على النوم.



الصورة 2 قد يهدأ بعض الأطفال عند التارجج.

- قد يهدأ بعض الأطفال بفضل الحركات البطيئة واللطيفة التي تشبه الأرجحة (الصورة 2). وحتى لو أحبوا حركة التارجج، فلا تبالغي في ذلك بوضع الطفل في الأرجوحة طوال الوقت. وإذا نام الطفل في الأرجوحة، انقلبه برفق إلى سرير أطفال بدون ألعاب أو بطانيات أو مصدات. وضعه دائماً على ظهره.

- يمكن اصطحاب الرضيع في جولة بالسيارة أو عربة الأطفال.
- قد يحتاج الطفل إلى تغيير المشهد. فيمكنك الحركة في المنزل مع الطفل أو اذهبي إلى غرفة أخرى.

- اخفتي الأضواء.
- امنحي طفلك حماماً دافئاً.
- احتضني طفلك على جسمك أثناء المشي أو الجلوس على كرسي هزاز.
- يمكن تشغيل الموسيقى الهادئة أو الهمهمة.

- ضعي طفلك في غرفة مظلمة وهادئة خالية من أي عوامل تشتيت للانتباه للحصول على نوم أفضل. ويفضل بعض الأطفال البقاء في غرفة بها ضوءاء هادئة في الخلفية مثل مروحة أو ساعة دقات أو ضوءاء بيضاء أو موسيقى هادئة.

- إذا نام طفلك في مكان آخر غير سريرته، انقلبه إلى سريرته الفارغ. ولا ينبغي أن يكون هناك بطانيات أو ألعاب أو مصدات في سرير الأطفال. ضعيه برفق على ظهره. ويكون تغيير وضعهم بأقل قدر ممكن من الحركة. فيمكن أن تؤدي الحركات الحادة أو المفاجئة إلى إيقاظ طفلك، خاصة إذا كان في وضع مستقيم.

- إذا وصلت إلى النقطة التي تشعرين فيها بالإحباط الشديد من البكاء وتشعرين بالغضب من نفسك أو من طفلك، فقد حان الوقت لأخذ قسط من الراحة.

- يمكنك الاستعانة بمساعدة أحد أفراد العائلة أو شخص بالغ موثوق به. وإذا كنت بمفردك فتأكدي من حصول الطفل على طعامه وجفافه وأنه بأمن. واتركيه في سرير الأطفال وأنت تبتعدين إلى غرفة أخرى للحصول على قدر من الهدوء أو حتى تصل المساعدة.

- إذا كنت هادئة، فمن المرجح أن يكون طفلك هادئاً.

معلومات أخرى

- لا يمكن إفساد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر.
- عندما يكون الطفل مهتاجاً فهذا لا يعني أنه غاضب منك أو يرفضك.
- سيقال الهياج مع نمو طفلك.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

في معظم الأحيان، يتوقف البكاء عند تلبية احتياجات الطفل المريحة. ويُرَجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملون معه في حالة حدوث أي مما يلي:

- إذا استمر البكاء لأكثر من 3 ساعات
- إذا شعرت أن صراخهم مختلف أو كأنهم يتألمون

- القيء أو الإسهال أو عدم الرضاعة بشكل جيد
- عدم قدرتك على تهدئة طفلك
- إذا انتابك شعور بالخوف بسبب تعبك أو غضبك لدرجة قد تؤذي الطفل
- إذا أصيب طفلك بالمرض، خاصة إذا كان يعاني من ارتفاع الحرارة (الحمى) لدرجة تصل إلى 100.4° فهرنهايت أو 38° مئوية أو أكثر