

## بالتعاون مع

وزارة تورينجر للتعليم والشباب  
والرياضة

وزارة تورينجر للعمل والشؤون  
الاجتماعية والصحة والمرأة والأسرة

Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz in  
Thüringen e. V.  
مجموعة عمل الولاية لحماية الأطفال  
(والشباب في تورينجر)

لطلب النشرة الإعلانية:  
info@jugendschutz-thueringen.de

الناشر:

TK-Landesvertretung Thüringen  
Schlösserstraße 20  
99084 Erfurt  
بريد إلكتروني: lv-thueringen@tk.de



## 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

- ◀ الدعم المحلي المباشر عبر الشبكات المحلية للمساعدات المبكرة للتعرف على مسؤول التواصل/التنسيق انظر [www.fruehehilfen-thueringen.de](http://www.fruehehilfen-thueringen.de)
- ◀ المشورة والدعم عبر مكتب رعاية الأطفال والشباب الخاص بك [www.kinderschutz-thueringen.de](http://www.kinderschutz-thueringen.de)
- ◀ فحوصات الكشف المبكر على الأطفال في عيادة طبيب الأطفال الخاص بك
- ◀ مراكز إرشاد الحمل في محل إقامتك
- ◀ مراكز الإرشاد التربوي والأسري عبر الموقع الإلكتروني [www.bke.de](http://www.bke.de)
- ◀ المساعدة الفورية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)
- ◀ أرقام ضد الألام (هاتف الآباء): 0800 - 111 05 50 (الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى 11 / الثلاثاء + الخميس من الساعة 17 إلى 19) [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- ◀ [www.bitte-nicht-schuetten.de](http://www.bitte-nicht-schuetten.de)

لا تهز الطفل!  
الهزهزة خطيرة على الحياة



## الآباء الأعزاء

أخيراً وصل الطفل - إن هذه الشهور الأولى مع طفلك تكون مليئة باللحظات السعيدة، ولكنها تمثل في نفس الوقت تحدياً خاصاً للوالدين. فأنتم تريدان فعل كل ما هو جيد لطفلكما، إلا أنكما ستدركان وجود حالات، تصلان فيها إلى أقصى حدودكما وإمكاناتكما. تأكدا من أن جميع الآباء والأمهات يعانون من نفس الأمر. لذا لا تترددا في طلب المساعدة، عندما تشعران بأن الأمر تخطى قدراتكما. إن أطباء وطبيبات الأطفال والقابلات ومكاتب الصحة والشباب يسعدهم تقديم المساعدة.

نتمنى لكما ولطفلكما بداية جيدة في حياتكم المشتركة!

معكم

*Birgit Klamber*

د. بيرجيت كلاوبرت  
وزيرة تورينجر للتعليم والشباب والرياضة

*Hain Weers*

هايكه فيرنر  
وزيرة تورينجر للعمل والشؤون الاجتماعية والصحة والمرأة والأسرة



## 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 و/أو إجراء محادثة تليفونية مع شخص موثوق به. احصل على المشورة والمساعدة أيضاً من مراكز الاتصال الواردة في ظهر هذه الصفحة.

## طفلي يبكي بلا توقف

عندما يبكي الطفل يكون دائماً 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 وأحياناً حتى لفترات أطول من ذلك. وفي حالات استثنائية لا تحدث سوى فترات انقطاع قصيرة فقط على مدار اليوم. قد يكون هذا الأمر طبيعياً وبدون أسباب مرضية.

## انتبه إلى أي تغييرات حادثة في البكاء

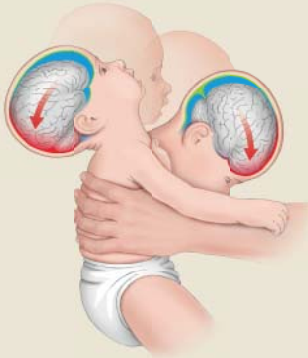
تواصل مع طبيب/طبيبة الأطفال أو احصل على مشورة الوالدين عندما

- ◀ يبكي طفلك لفترات أطول وأعلى من المعتاد أو
- ◀ يظهر على طفلك انطباع مرضي أو
- ◀ يبكي كثيراً 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 منهكاً ومرتبكاً؟ لقد حان الآن على وجه الخصوص موعد الحفاظ على الهدوء.

## لماذا تُعتبر الهززة أمراً خطيراً:



يتعرض رأس الطفل للارتطام جبهة وذهاباً دون حماية أثناء الهززة. كما أن دماغ الأطفال الرضع تكون هشّة 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.

