

# تهدئة الرضيع الباكي



شكر وتقدير إلى أصحاب الصورة الفوتوغرافية: Federal SUID/SIDS Workgroup (الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع الفجائي غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). احصل على مزيد من المعلومات ومعلومات مجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: [www.safetosleep.nichd.nih.gov](http://www.safetosleep.nichd.nih.gov)

رغم أن إنجاب مولود جديد يمكن أن يجلب للوالدين السعادة وأوقات رائعة، إلا أنه يحمل بين طياته أيضاً تحديات لهما. من الطبيعي أن يبكي الرضع، وأحياناً يكون كثيراً، لا سيما في الشهر الثاني إلى الرابع من العمر.

## لن يدوم البكاء إلى الأبد!

تحققي من الأشياء السهلة أولاً. تأكدي من أن رضيعك قد تم إرضاعه وتجشؤه وتغيير حفاضه وأنه يرتدي ملابساً ممتاشية مع طبيعة الحالة الجوية.

### هل طفلك جائع؟

يمكن أن يصبح الطفل نيقاً جداً ومن الصعب تهدئته وإرضاعه عندما يحل به الجوع الشديد.

### تعلمي العلامات المبكرة المنذرة باقتراب الجوع:

- فتح الفم وإغلاقه.
- مص أصابع اليد أو تحريك اليدين إلى الفم.
- المنعكس التجذيري (Rooting) (يستحث ذلك المنعكس الرضيع على التقنيتش عن الغذاء وتحريك رأسه أو فتح فمه).

### هل يحتاج رضيعك إلى التجشؤ؟

يبتلع الرضيع فقاقيع الهواء عند الرضاعة من الثدي أو القنينة. وقد يسبب هذا الهواء ألماً إذا لم يتم تسريحه من الجسم.

### كيفية تجشؤ الرضيع:

- احملي رضيعك بشكل يكون ملاصق لصدرك ويكون ذقنه مستنداً على كتفك. دلّكي وأفركي أو ربّتي ظهره بلطف.
- ضعي رضيعك على حضنك، واسندي صدره بإحدى يديك واستخدمي اليد الأخرى لتدليك وفرك أو ربّتي ظهره بلطف.

### هل طفلك نعسان؟

بدلاً من تمايل الرأس بشكل غير إرادي عند النعاس، فقد ينفعل بعض الرضع ويبكون خصوصاً إذا ألمّ بهم التعب المفرط. تعرّفي على العلامات المنذرة بالنعاس:

- فرك العينين أو الأذنين أو كلاهما.
- التثاؤب.
- إغلاق قبضتي اليدين.
- القيام بحركات سريعة منتفضة.

### هل لا يشعر رضيعك كما يرام؟

- تحققي من درجة حرارة جسمه لاستبعاد إصابته بالحمى (السخونة العالية).
- وإذا لاحظت تغييراً في صوت بكاء رضيعك، أو تظنين أنه قد يكون مريضاً، فنّقي بما توحى إليك نفسك وتحكّك عليه واتصلي بطبيب رضيعك.

### هل يعاني رضيعك من اضطراب في معدته؟

- يمكن أن تسبب الغازات أو المغص أو الحساسية ألاماً في المعدة.
- اضغطي ضغطاً خفيفاً بيدك على بطن طفلك أو حرّكي ساقيه بلطف بحركة متشابهة بحركة دوران الدراجة الهوائية لأجل تخفيف الألم.
- وإذا كنت تظنين أن هذا الألم بسبب ما يرضعه رضيعك، فاستفسري من طبيبه حول هذا الأمر.

### هل حفاض رضيعك متسخ؟

قد يُعلمك بعض الرضع فوراً عندما يحتاجون إلى تغيير حفاضهم.



## هل يحب الرضيع أن تحمله وتحضينه؟

- الأطفال الرضع بحاجة إلى كثير من الحزن.
- إن ملامسة الجلد للجلد مفيدة للرضيع وللأم والأب وتقلل من مستويات الإجهاد عليهم جميعاً.
- إن رعاية ملامسة الجلد للجلد هي متى يكون رضيعك مرتدياً حفاضه فقط ويتم حضنه على صدر الأم أو الأب العاري.
- أحرصى دائماً أن تكوني مستيقظة ومتنبهة عندما تمارسين رعاية ملامسة الجلد للجلد.

## هل يدخن الناس حول رضيعك؟

- لا تدعي أحداً يدخن حول رضيعك.
- إن تعريض الرضيع لدخان السجائر قد يعرضه بشكل أكثر لمخاطر الإصابة بالمغص.
- أطلب من المدخن التدخين خارج المنزل أو الإقلاع عن التدخين كلياً.
- اتصلوا برقم هاتف الاتصال المجاني QUIT-NOW (800) للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين.

## ما الأشياء الأخرى التي يمكنك تجربتها لتهنئة رضيعك؟

- المص يمكن أن يهدئ رضيعك. قدمي له حلمة تديك أو مصاصة أو اصبعك لكي يمصه.
- التقويم
  - استخدمي كيس النوم مع مرفقات التقويم الملحقة به.
  - لا تقمطي رضيعك بعد أن يظهر علامات بأنه يحاول أن يقبب جسده بنفسه.
  - أحرصى دائماً على وضع الرضيع المقمط مستلقياً على ظهره عند النوم في المهد أو سلة النوم (الباسينت) أو حظيرة اللعب والنوم (باك أند بلاي) مع التقيد بجميع المبادئ التوجيهية المعنّية بالنوم السليم والأمن.
- تشغيل الموسيقى أو غناء تهويدة أو تجريب ماكينة أو جهاز يصدر أصواتاً هادئة (White Noise) [كهدير شلال الماء].
- أذهبي مع رضيعك إلى الخارج لاستنشاق هواء عليل.
- هزّي رضيعك بين ذرعك أو في كرسي - ضعي رضيعك في مهده عندما يشعر بالنعاس.
- تحدثي بهدوء وبحلاوة مع رضيعك.
- دلّكي خد رضيعك أو قومي بتربيت ظهره برفق.
- حمّي طفلك بمغطس ماء دافئ بعد أن تتحقي أولاً من درجة حرارة الماء والإشراف عليه عن كثب وعناية.
- أحرصى دائماً على إبقاء رضيعك بالقرب منك بوضعه في سلة النوم (Bassinet) أو حظيرة اللعب (باك أند بلاي) في غرفتك بالقرب من سريرك - وبهذا يمكن تهدئته بسرعة عند اللزوم.

## هل طفلك مشوّب جداً أو بردان جداً؟

- ينبغي أن يرتدي الرضيع ملابساً يتساوى عدد طبقاتها مع عدد طبقات الملابس التي ترتديها.
- أحرصى على إزالة طبقات الملابس الإضافية.
- إن رطوبة الشعر وتعرق الظهر أو الصدر أو احمرار الأذنين أو الوجه هي من العلامات المنذرة بأن رضيعك دافئاً جداً.

## هل بدأ طفلك الرضيع بالتسنين؟

- يبرز السن الأول بين الشهر الرابع والسابع من العمر في المتوسط.
- قدمي لرضيعك قطعة قماش باردة أو عضاضة باردة ليمص عليها.

## هل الأشياء المحيطة برضيعك تثيره بشكل مفرط أو قليل؟

- يمكن أن يكون البكاء المتواصل وسيلة يقول رضيعك من خلالها لك بأن "قلبي قد طفح مما حولي". أبعدي رضيعك من الأصوات المزعجة العالية أو الأنوار الساطعة.
- ويمكن أن يعني البكاء أيضاً "أنني ضجران". غيّري بيئة رضيعك.
- الاستماع إلى الموسيقى أو الرقص أو التنزّه سوياً.

## هل هناك أشياء أخرى يتضايق منها رضيعك؟

- قد يتضايق الرضيع من شيء ما من الصعب تبيّنه، فقد يكون كشعرة ملفوفة بإحكام حول أحد أصابع قدميه أو يديه الصغيرة.
- كما قد يعاني بعض الرضع من حساسية فائقة لأشياء ما كبطاقات الملابس التي تخدش أجسامهم أو أنواع ما من الأقمشة أو الطريقة التي يتم حملهم فيها.

## كيف تتعاملين مع بكاء رضيعك:

- تقاسمي أوقات الاعتناء برضيعك مع شريك حياتك.
- اطلبي من أحد الأصدقاء أو الأقرباء أن يحلّ محلّك بين الحين والآخر لكي تتمكنين من الخروج إلى الخارج لوحدها أو الاستحمام والتركيز على احتياجاتك الشخصية.
- وإذا أحلّ بك الغضب والإحباط مع رضيعك، فتنفّسي تنفساً عميقاً وضعيه بلطف على ظهره في مهده.
- تعرفي على موارد إضافية مفيدة على الموقع الإلكتروني Period of Purple Crying (فترة البكاء الإرجواني) على العنوان التالي: [www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info).

أحرصى دائماً على ممارسة أصول النوم السليم والأمن. لمعرفة المزيد كيف يمكن للرضع أن يناموا بسلامة وأمان، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.michigan.gov/safesleep](http://www.michigan.gov/safesleep).

الصورة معروضة بإذن من Federal SUID/SIDS Workgroup (الفريق الفيدرالي العامل على شؤون موت الرضيع الفجائي غير المتوقع/متلازمة موت الرضيع المفاجئ). احصلي على مزيد من المعلومات ومعلومات مجانية حول النوم السليم والأمن على الموقع الإلكتروني التالي: [www.safetosleep.nichd.nih.gov](http://www.safetosleep.nichd.nih.gov).

