



”Trösta ett oroligt barn” – översättning till: arabiska

الفصل 5 ف ملحق 1

الكتاب المنهجي

Arabiska
التنظيم النيابي في محافظة فارملاند
قسم الرعاية الصحية للأطفال

كيف تواسين الطفل الرضيع عندما يكون قلقاً

لكل طفل صغير مزاج خاص به. وبعض الأطفال يصرخون كثيراً لمجرد أنهم يشعرون بالقلق. وبعضهم الآخر يكون هادئاً معظم الأوقات. وهناك أطفال يصرخون قبل النوم، في حين أن غيرهم ينامون بهدوء. من السهل أن تشعرى بالحزن وعدم الكفاية إذا لم يهدأ الطفل.

إليك بعض النصائح التي يمكنك اتباعها عندما تواسين طفلك:

- احضني الطفل. ضمّيه إلى صدرك (والأفضل أن يكون "الجلد ملامساً للجلد") وتتنقسي ببطء وهدوء. يمكن للطفل أن يشعر بك وأن يهدأ هو أيضاً.
- لامسي جلد الطفل بحذر وحنان.
- جرّبي أن تعطيه صدرك فقد يكون بحاجة للمص.
- اخفضي الأصوات المزعجة وخففي من حدة النور.
- دعيه يسمع موسيقى هادئة.
- غني بعض الأغاني الهادئة أو تكلمي بطريقة هادئة.
- اخرجي مع الطفل وضعيه في عربته.
- اطلبي المساعدة من شريكك أو اتصلي بأحد الأقرباء أو الأصدقاء الذين تتقين بهم واطلبي المساعدة لكي ترتاحي قليلاً.

متلازمة الطفل المُرتَج (SHAKEN BABY SYNDROME)

كل الذين لديهم أطفال يعرفون صعوبة الوضع عندما يبكي الطفل بدون توقف وبدون أن يسمح لك بمواساته. كما أننا نعرف أيضاً الشعور بالعجز عندما لا نعرف ما الذي سنفعله. إن دماغ الطفل الصغير يكون معلقاً بدون تثبيت داخل عظم الجمجمة. وعندما نرجّ الطفل بعنف، يتعرض دماغه الطري وغير الناضج للقذف والاصطدام بعظم الجمجمة. مما يسبب إصابة الدماغ بالرضوض والتمزق. وهذا يؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية التي تصل ما بين الدماغ والأغشية المحيطة به، مما يؤدي بدوره إلى النزيف.

هناك في السويد عدد من الأطفال الذين يتعرضون سنوياً لارتجاج خطير أو الموت نتيجة لهذه الإصابات (متلازمة الطفل المُرتَج). والأطفال الذين لم يموتوا أصيبوا بإصابات دماغية خطيرة تسببت بالشلل مثلاً أو باضطرابات في النمو أو بأمراض تشنجية أو بالعمى أو باضطرابات سلوكية.

تذكّري أنه على الرغم من استمرار الطفل بالصراخ: لا ترجّي الطفل أبداً!

إذا كان طفلك كثير البكاء – ناقشي الأمر مع الممرضة في مركز رعاية الطفولة.