

طفلك عندما يبكي

الأطفال حديثو الولادة وحتى الشهر السادس

الاستجابة الحساسة للبكاء

إن البكاء هو أسلوب الطفل في التواصل. وقد يكون الأمر مرهقاً عندما تكون لديك صعوبة في فهم ما يريد. قد يعني البكاء عدة أمور، مثل الرغبة في تغيير النشاط، أو الرغبة في الغذاء أو في المداعبة أو النوم.

إن الزيادة في شدة البكاء أو في علوه أو في نبرته تشير إلى الكَرْب، بينما يكون التعب عادةً ذا نبرة بكاء أكثر هدوءاً وبخّة تتوقف ومن ثم تبدأ من جديد.

يساعدك التعوّد على إشارات طفلك على الحصول على فهم أفضل لحاجاته.



بكاء الطفل

لدى معظم الأطفال فترات بكاء قد تستمر من ساعة إلى ثلاث ساعات، وذلك مرة أو مرتين يومياً. ويتحسن ذلك حول الشهر الرابع.

إن الاستيقاظ في الليل شائع. فحتى في الشهر الثاني عشر، يستيقظ 25% - 40% من الأطفال وقد يحتاجون إلى مساعدتك للعودة إلى النوم.

من الصعب تهدئة الطفل إذا كنت متضايقاً أنت أيضاً! خذي بعض الوقت لتهدئي، ومن ثم حاولي اتّباع الإرشادات التالية.

إرشادات حول بكاء الطفل

1. هل يحتاج طفلك للملاطفة أو الاهتمام؟

احملي طفلك وامنحيه بعض المداعبة أو الكلمات المهدئة! لقي طفلك إن لم يكن يتقلّب (انظري إلى دليلنا حول اللف). بخلاف ذلك، قومي بتهديته عبر ضمه برفق إليك.

2. هل يحتاج طفلك إلى غيار حفاظته؟

قد يجد طفلك بأن الحفاضة المبتلة أو القذرة غير مريحة. وفي حال ترك الطفل دون غيار فقد يؤدي ذلك إلى طفح جلدي. استخدمتي تقديرك لتغيير حفاضة طفلك الآن أم لا.

3. هل يحتاج طفلك إلى التجشؤ؟

أحياناً، ولكن ليس دائماً، قد يشعر الطفل براحة أكبر إذا تمت "مساعدته على التجشؤ" بعد الرضاعة. لا توجد هناك حاجة إلى المحاولة لأكثر من دقيقتين. فلا يهم إن لم يتجشأ طفلك.

4. هل طفلك جائع؟

اتّبعي غريزتك، ولكن إذا ما رضع الطفل في الساعتين الماضيتين، فحاولي اتباع بعض من الإرشادات أعلاه لتساعدته على الهدوء قبل أن تعرضي عليه الرضاعة.

5. هل طفلك مرتاح؟

تحققي من أن حرارة طفلك ليست عالية أو منخفضة كثيراً عبر وضع يدك على صدره أو بطنه.

إحدى القواعد الجيدة حول كيفية إلباس طفلك بشكل مريح تتمثل في إضافة طبقة إضافية لما يلبسه.

قومي بتدفئة الغرفة في الجو البارد، ولكن تأكدي من تهويتها جيداً حتى لا تزداد درجة حرارتها عن الحد المطلوب.

قومي بتبريد الغرفة في الجو الحار، ولكن لا توجّهي المروحة أو مكيف الهواء مباشرة إلى سرير الطفل، ولا تدعي الغرفة تبرد كثيراً.

6. هل يريد طفلك أن يمض؟

لدى بعض الأطفال حديثي الولادة رغبة قوية في أن يمضوا، وهم يجدون بأن ذلك يهدئهم. اسمحي لطفلك بأن يمض إذا رغب في ذلك.

7. هل طفلك متعب زيادة عن اللزوم؟

قد ترغبين في التحقق من "علامات التعب" لتفهمي ما قد يخبرك به طفلك. قد يستيقظ طفلك في نهاية دورة نوم دون أن يكون قادراً على معاودة الهدوء دون مساعدتك. وتساعد الاستجابة المتناسقة لاحتياجات النوم لدى طفلك على تعلّمه عادات النوم الجيدة. للحصول على مزيد من المعلومات حول دورات النوم، انظري إلى كتيب فهم النوم الخاص بنا.

8. هل هناك الكثير من الأمور التي تجري؟

قللي من المنبهات عبر جعل الغرفة معتمة وهادئة. وقد تساعد الموسيقى الرقيقة الهادئة أو الضجة الخلفية الهادئة طفلك في حال واجه صعوبة في الهدوء.

طلب المساعدة



9. هل طفلك على غير ما يرام؟

قومي بقياس درجة حرارة طفلك. ينبغي أن تكون درجة الحرارة بين 36.8 و37.4 درجة مئوية. للحصول على مزيد من المعلومات حول الحمّيات، تستطيعين قراءة ورقة الحقائق الخاصة بمستشفى ويستميد للأطفال حول الحمّى (انظري على الموقع الإلكتروني

(www.kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets

قومي بالتحدث مع طبيبك في حال شعرت بالقلق. للحصول على معلومات حول المشاكل الطبية الشائعة في الطفولة، قومي بمراجعة ورقة الحقائق الخاصة بمستشفى ويستميد للأطفال أو قومي بالاتصال على خدمة الصحة المباشرة (Healthdirect) على الرقم 1800 022 222 للتحدث مع ممرضة مسجلة (على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع)

10. هل تحتاجين إلى فترة استراحة؟

يمكن أن يكون تواجد طفل بك لأية فترة من الزمن أمراً مثيراً للتوتر. عندما تشعرين بالانزعاج أو الإحباط، أو إذا كنتِ على وشك فقدان السيطرة على نفسك، فإن أفضل ما يمكنكِ فعله هو أن تأخذي فترة استراحة. وإذا كان ذلك بالإمكان، دعي شخصاً آخر يتولى المسؤولية. وفي حال لم يكن ذلك ممكناً، ضعي طفلك في مكان آمن مثل سرير الأطفال (مع رفع الجوانب). وغادري الغرفة وتنفسي بعمق. قد تُحدث استراحة من دقيقة إلى دقيقتين فارقاً بالفعل!

احصلي على المساعدة!

لا تشعرين بالخوف من طلب المساعدة. اتصلي بصديقة أو بفرد من أفراد العائلة أو بخط الرعاية (Careline) لدى كاريتان على الرقم 1300 227 464 للحصول على الدعم والتشجيع.



تقدم الحكومة الأسترالية خط مساعدة على مدار الساعة للآباء ومقدمي الرعاية.

بوسعيك الاتصال على خدمات الحمل والولادة والأطفال على الرقم 1800 882 436 أو التفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.pregnancybirthandbaby.org.au



pregnancybirth&baby
support for women, partners & families

في حال شعرت بالقلق حيال صحة طفلك، فاتصلي على خدمة الصحة المباشرة (healthdirect) للتحدث مع ممرضة مسجلة وذلك على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع، على الرقم 1800 022 222 أو تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني www.healthdirect.gov.au



www.karitane.com.au

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيوساوث ويلز 2163
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323
رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswaha.nsw.gov.au

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)

تمت المراجعة في مايو 2015 - FAM003

المراجع متوفرة عند الطلب. للحصول على مزيد من المعلومات حول تربية الأطفال، تفضلي بزيارة الموقع الإلكتروني www.raisingchildren.net.au