

**POMOCY!**

**MOJE DZIECKO**

**STALE PŁACZE**

**Poradnik dla rodziców**

[www.hamburg.de/schreibabys](http://www.hamburg.de/schreibabys)

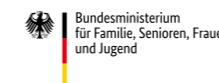


## ZA TREŚĆ ODPOWIADAJĄ

Sozialbehörde • HAG • TK • Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.-LV Hamburg • Institut für Rechtsmedizin-Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)



Gefördert von:



## WYDAWCY

**Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Arbeit, Gesundheit,  
Soziales, Familie und Integration  
(Sozialbehörde)**

Referat für Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Hamburger Straße 47  
22083 Hamburg  
Telefon 040-428 63 77 78  
E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de



[www.hamburg.de/  
schreibabys](http://www.hamburg.de/schreibabys)

**Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)**  
[www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

**Techniker Krankenkasse (TK)**  
Landesvertretung Hamburg  
Steinstraße 27, 20095 Hamburg

Gestaltung: [www.sperhake-design.de](http://www.sperhake-design.de) • Text: capito Hamburg  
6. Auflage, Juli 2023

**NIGDY NIE POTRZĄSAJ SWOIM  
NIEMOWLĘCIEM! TO JEST BARDZO  
NIEBEZPIECZNE.**

Ciągłego krzyku czasami prawie nie  
sposób wytrzymać.

Ale weź pod uwagę, że twoje dziecko nie  
potrafi jeszcze samo utrzymać główki.  
Gdy potrząsasz dzieckiem, jego główka  
uderza na boki.



W trakcie trzęsienia możesz spowodować  
u swojego dziecka ciężkie obrażenia.

Szarpanie może spowodować upośled-  
zenie a nawet śmierć niemowlęcia.

Wszyscy ludzie, opiekując się dzieckiem,  
muszą o tym wiedzieć.

Jeśli mimo to dojdzie do wypadku,  
natychmiast poszukaj pomocy w  
najbliższym szpitalu.

## KTO MOŻE WAM POMÓC?

Jeśli martwisz się o dziecko albo masz  
pytania, zwróć się

- do swojej lekarki/swojego lekarza
- do swojej położnej
- do poradni dla matek
- do poradni rodzinnej w okolicy.

Służymy pomocą w Hamburgu.  
Doradzamy i wspieramy.

### Schreibabyberatung

Telefon 040-43 17 94 82 14  
E-Mail: [kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de](mailto:kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de)  
[www.schreibabyberatung-hamburg.de](http://www.schreibabyberatung-hamburg.de)

### Die Beratungsstelle. Von Anfang an.

Telefon 040-27 88 08 86  
E-Mail: [info@vonanfang.de](mailto:info@vonanfang.de)  
[www.vonanfang.de](http://www.vonanfang.de)

### Kinder- und Jugendnotdienst (Interwencja kryzysowa dla dzieci i młodzieży)

Telefon 040-42 84 90  
Pomagamy przez całą dobę!

Więcej informacji na stronie  
[www.hamburg.de/familienteams](http://www.hamburg.de/familienteams)  
[www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)  
[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



## DRÓDZY RODZICE,

cudownie jest mieć dziecko.

Czasami może być jednak niełatwo. Na przykład wtedy, gdy dziecko często płacze.

W tej ulotce znajdziecie następujące informacje: Co oznacza płacz waszego dziecka? Dlaczego szarpanie dzieckiem jest tak niebezpieczne? Jak można temu zaradzić? I gdzie można uzyskać pomoc?

## DLACZEGO NIEMOWLĘTA PŁACZĄ?

Istnieje wiele przyczyn.

Pamiętaj zawsze o tym, że twoje dziecko nie umie jeszcze mówić.

Jeśli czegoś potrzebuje, po prostu płacze.

Znasz swoje dziecko.

Zauważysz, jeśli pojawi się jakaś różnica.

Twoje dziecko nigdy nie krzyczy na ciebie.

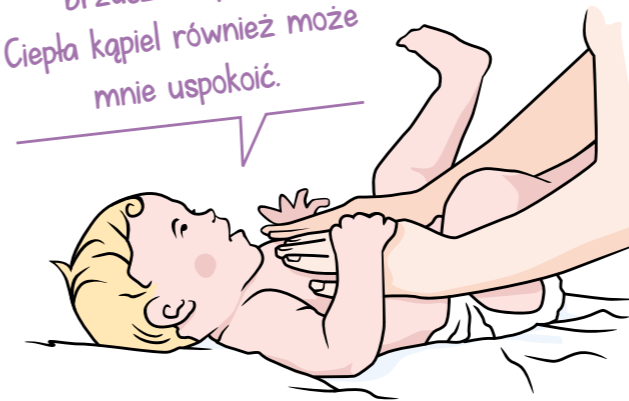
Nie jest też na ciebie zły.

## CO MOŻE POMÓC TWOJEMU DZIECKU

Weź głęboki wdech. Spróbuj się uspokoić. Spróbuj spokojnie ustalić, czego twoje dziecko potrzebuje:



*Pomasuj delikatnie mój brzuszek i plecy. Ciepła kąpiel również może mnie uspokoić.*



*Chcę mieć suchą pupę! Zajrzyj do mojej pieluszki.*

*Lubię ssać, to może mnie uspokoić - np. ssanie moich własnych rączek.*

*Kotysanie w twoich ramionach jest bardzo miłe! Podoba mi się też spokojne chodzenie w koło.*



## JEŚLI CZUJESZ, ŻE NIE JESTEŚ JUŻ DŁUŻEJ W STANIE ZNOSIĆ PŁACZU

Wtedy ważna jest ochrona i Ciebie i dziecka. Połóż niemowlę na plecach w jego łóżeczku. Wyjdź do innego pokoju. Możliwe, że dziecko nadal będzie płakało. Jeśli tak, to nie ma w tym nic złego. Spróbuj się uspokoić.

## ZRÓB SOBIE PRZERWĘ

Czy masz osoby, którym możesz zaufać? Na przykład przyjaciół, krewnych lub sąsiadów? Zwróć się do takiej osoby. Może będzie mogła na krótko zająć się twoim dzieckiem? Wtedy będziesz mógł/mogła odpocząć.

## JEŚLI DZIECKO NIE PRZESTAJE PŁAKAĆ

Próbowałeś/próbowałaś wszystkiego. Mimo to dziecko nadal płacze. Możliwe, że jesteś zmęczony/zmęczona. I tracisz cierpliwość. Płacz Cię denerwuje. Czujesz się zrozpaczony/zrozpaczona lub wściekły/wściekła. W takim momencie Ty i Twoje dziecko potrzebujecie natychmiastowej pomocy!