

## مَنْ يقدّم لك يد العون؟

- إذا كنتم قلقين بشأن طفلكم أو كانت لديكم أي أسئلة، إذن تواصلوا
- مع الطبيب أو الطبيبة الخاص/ة بطفلكم
  - مع القابلة الخاصة بطفلكم
  - مع مركز رعاية الطفولة والأمومة
  - مع إحدى جمعيات رعاية الأسرة القريبة منكم.

نحن في خدمتكم في هامبورج.  
تُساعدنا مرافقتكم وتقديم المشورة لكم.

**Schreibabyberatung**

الهاتف 040-43 17 94 82 14

البريد الإلكتروني: kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de  
www.schreibabyberatung-hamburg.de**Die Beratungsstelle. Von Anfang an.**

الهاتف 040-27 88 08 86

البريد الإلكتروني: info@vonanfang.de  
www.vonanfang.de**Kinder- und Jugendnotdienst**

الهاتف 040-42 84 90

ستجدون من يُساعدكم على مدار الساعة!

لمزيد من المعلومات زر موقعنا

www.hamburg.de/familienteams  
www.hamburg.de/familienwegweiser  
www.elternsein.infoلا تهزوا طفلكم أبداً!  
هذا خطر للغاية.

البكاء المستمر - لا يُطاق أحياناً.

ولكن تأملوا: أن طفلكم مازال لا يستطيع حماية رأسه.

عندما تهزّون طفلكم، فإن رأسه تنقلب للأمام والخلف.



يمكن أن يؤدي هزّكم لطفلكم إلى حدوث إصابات خطيرة.

يمكن أن تحدث إعاقة للطفل جرّاء ذلك أو يمكنه حتى أن يموت.

يجب على كل شخص أن يعرف ذلك عندما يعتني بالأطفال.

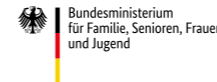
وإذا حدثت هذه الحادثة، فاطلبوا المساعدة فوراً من أقرب مشفى.

## المسؤولون عن المحتوى

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



Gefördert von:



## الطلبات

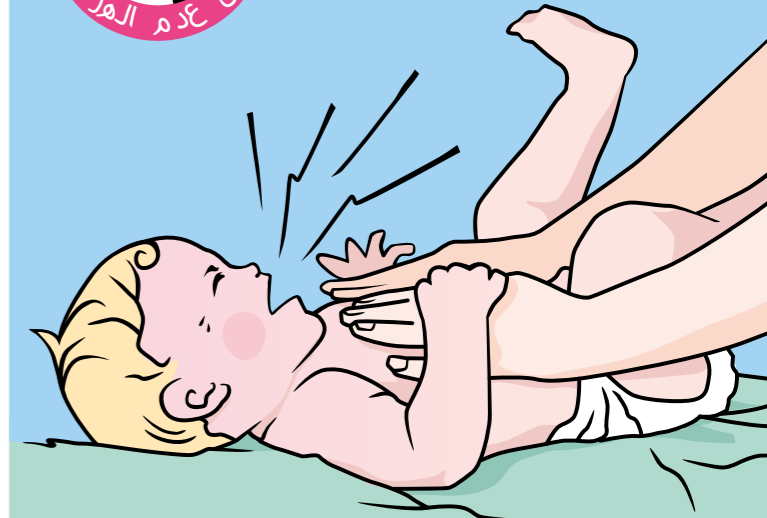
**Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Arbeit, Gesundheit,  
Soziales, Familie und Integration  
(Sozialbehörde)**Referat für Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
Hamburger Straße 47  
22083 Hamburg

الهاتف 040-428 63 77 78

البريد الإلكتروني: publikationen@soziales.hamburg.de

www.hamburg.de/  
schreibabys**Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)**

www.hag-gesundheit.de

**Techniker Krankenkasse (TK)**Landesvertretung Hamburg  
Steinstraße 27, 20095 HamburgGestaltung: www.sperhake-design.de • Text: capito Hamburg  
6. Auflage, Juli 2023

النجدة!

طفلي يبكي كثيرا

ارشادات للآباء والأمهات

www.hamburg.de/schreibabys

## إذا شعرتُم أنكم لا تطيقون البكاء أكثر من ذلك

فإنه من المهم أن تحموا أنفسكم وطفلكم. ضعوا طفلكم في سريره مستلقياً على ظهره. اذهبوا إلى غرفة أخرى. ربما سيستمر طفلكم في البكاء. وهذا ليس سيئاً في هذه الحالة. حاولوا التزام الهدوء.

## خذوا استراحة

هل يوجد أشخاص تثقون بهم؟ أصدقاء مثلاً أو أقارب أو جيران؟ تحدثوا إلى أحد هؤلاء الأشخاص. هل يمكنه أن يتولى رعاية طفلكم لفترة قصيرة؟ إذن يمكنكم الاسترخاء لبعض الوقت.

## عندما لا يتوقف طفلكم عن البكاء

جربتم كل المحاولات. ومع ذلك، طفلكم مستمر في البكاء. ربما أصابكم الإرهاق. ونفذ صبركم. البكاء يزعجكم. تشعرعون باليأس أو الغضب. فإنكم إذن تحتاجون المساعدة أنتم وطفلكم!

## ما الذي يمكن أن يساعد طفلكم

تنفّسوا بعمق. حاولوا التزام الهدوء. حاولوا أن تكتشفوا في هدوء ما الذي يحتاجه طفلكم:



ارفعني على ذراعك - اجعلني بشكل كامل هادئاً - أنظر إلي

تحدث بهدوء إلي - غني أو اهمس لي في أذني.



دلكي بلطف بطني وظهري. لذلك يستطيع حمام دافئ أن يهدئني

أتمنى أن تكون مؤخرتي جافة! ألق نظرة على حفاصتي.



أنا جائع! اجلس أو استلقي إلى جانبي. أرضعيني أو أعطيني قارورة الرضاعة.

الرضاعة تعجيني ويمكن أن تهدئني - على سبيل المثال كلعق يدي الصغرىتان.

التأرجح على يديك جميل! والتحول اللطيف يعجيني أيضاً.

## الآباء والأمهات الأعزاء:

من الجميل أن يكون لديكم طفل. ولكن يمكن أن يكون ذلك أمراً صعباً أيضاً. في حالة بكاء الطفل مثلاً.

تجدون في هذه النشرة: ماذا يعني بكاء طفلكم؟

لماذا يُعتبر هزُّ الطفل أمراً خطيراً؟

ما الذي يمكنكم فعله؟

ومن أين تحصلون على المساعدة؟

## لماذا يبكي الأطفال؟

هناك الكثير من الأسباب.

ضعوا في اعتباركم دائماً: أن طفلكم لا يمكنه التكلم.

عندما يحتاج طفلكم شيئاً، فإنه يبكي.

أنتم تعرفون طفلكم.

وعندما يكون هناك شيء مختلف، ستلاحظون ذلك.

لا يصرخ طفلكم أبداً ساخطاً عليكم. طفلكم لا يفضب منكم.