

کمک!

فرزندم خیلی گریه می کند

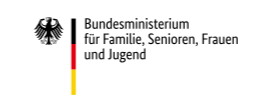
راهنمای والدین
www.hamburg.de/schreibabys

مسئولیت محتوا با این نهادها است:

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



Gefördert von:



ناشر

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

Referat für Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Hamburger Straße 47
22083 Hamburg

تلفن: 040-428 63 77 78
تماس: 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 Hamburg

هرگز نوزادتان را دلرزانی! این کار خیلی خطرناک است.

گریه دائمی - گاهی غیرقابل متوقف کردن است.
ولی دقت کنید: نوزادتان نمی تواند سر خود را نگه دارد.
اگر نوزادتان را بلرزانید، سرشان به اطراف می افتد.



با لرزاندن می توانید آسیب های شدیدی به نوزادتان بزنید.

نوزاد ممکن است دچار معلولیت شده یا حتی فوت کند.

تمام افراد باید این موضوع را در هنگام مراقبت از نوزادان بدانند.

اگر با این وجود این اتفاق افتاد، فوراً به بیمارستان مراجعه کنید.

چه کسی به شما کمک می کند؟

اگر نگران نوزادتان هستید یا سوالی دارید، با یکی از افراد زیر صحبت کنید

- با پزشک اطفال
- با مامای خود
- با مشاوران
- با یک تیم خانواده در نزدیکی خود.

ما در هامبورگ آماده کمک به شما هستیم، ما به شما مشاوره داده و شما را همراهی می کنیم.

Schreibabyberatung
وقت ملاقات با نوزادان پر سر و صدا
تلفن: 040-43 17 94 82 14
ایمیل: kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de
www.schreibabyberatung-hamburg.de

Die Beratungsstelle. Von Anfang an.
مرکز مشاوره. از آغاز.
تلفن: 040-27 88 08 86
ایمیل: info@vonanfang.de
www.vonanfang.de

Kinder- und Jugendnotdienst
خدمات اضطراری کودکان و نوجوانان:
تلفن: 040-42 84 90
به صورت شبانه روزی کسی در خدمت شما است.

اطلاعات بیشتر از نشانی زیر:
www.hamburg.de/familienteams
www.hamburg.de/familienwegweiser
www.elternsein.info



وقتی دیگر نمی توانی گریه را تحمل کنی

مهم است که از خود و نوزادتان محافظت کنید. نوزاد را در تخت خوابش به پشت قرار دهید. همیشه به اتاق دیگری بروید. شاید نوزادتان باز هم گریه کند. در این صورت مشکلی نیست. سعی کنید خود را آرام کنید.

کمی استراحت کنی

آیا افرادی هستند که به آنها اعتماد داشته باشید؟
مثلا دوستان، اقوام یا همسایگان؟
با فردی صحبت کنید.
شاید کسی بتواند مدت کوتاهی فرزندتان را بگیرد؟
در این صورت می توانید استراحت کنید.

اگر فرزندتان گریه کردن را ادامه می دهد

همه چیز را امتحان کرده اید. با این حال هنوز نوزادتان گریه می کند. شاید خسته اید. و صبرتان به پایان رسیده است. گریه اعصاب شما را خرد کرده است. احساس ناامیدی یا عصبانیت می کنید. پس شما و نوزادتان به کمک فوری نیاز دارید!



دوست دارم با منم خشک شود!
پوشکم را نگاه کن.



چه چیزی می تواند به نوزاد شما کمک کند

نفس عمیق بکشید. سعی کنید خود را آرام کنید. سعی کنید با آرامش دریابید که نوزادتان چه چیز نیاز دارد:



من را بغل کن - من را با آرامی نگاه دار - به من نگاه کن.

به آرامی با من صحبت کن - برایم آواز بخوان یا در گوشم زمزمه کن.



گریه من بکش! پیش من بنشین یا نزد دراز بکش. به من شیر بده یا به من شیشه شیر بده.

والدین گرامی،

فرزند داشتن بسیار لذت بخش است.

ولی می تواند خیلی دشوار هم باشد. مثلا وقتی که نوزاد مرتباً گریه کند.

در این بروشور خواهید یافت: گریه نوزادتان به چه معنی است؟

چرا لرزاندن نوزاد اینقدر خطرناک است؟

چه می توانید بکنید؟

و کجا کمک دریافت می کنید؟

چرا نوزادان گریه می کنند؟

برای این موضوع دلایل فراوانی وجود دارد.

همیشه توجه کنید: نوزادان نمی توانند صحبت کنند.

اگر نوزادتان چیزی بخواهد، گریه می کند.

شما نوزاد خود را می شناسید.

وقتی که چیزی عوض شود متوجه می شوید.

نوزادتان هرگز سر شما داد نمی زند.

نوزادتان از دست شما عصبانی نیست.