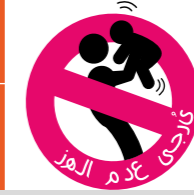


طفلي يبكي ولا يتوقف عن الصراخ



Liebe Kooperationspartner,
mit diesem Flyer wollen wir Familien aus
dem arabischen Kulturkreis über die Gefahren
des Schüttelns eines Säuglings und
über Handlungsstrategien informieren.

أهلاً وسهلاً بكم في أوسترهولز

Herzlich willkommen
im Landkreis Osterholz!

طفلي يبكي ولا يتوقف عن الصراخ

Mein Baby hört nicht auf
zu schreien



Landkreis Osterholz,
Familienservice
Osterholzer Str. 23
(Nebenstelle Bremer Str. 35),
27711 Osterholz-Scharmbeck
www.landkreis-osterholz.de

Überarbeitete Fassung mit freundlicher Genehmigung der Behörde
für Gesundheit und Verbraucherschutz/ Abtl. Gesundheit,
Billstraße 80, 20539 Hamburg und der Hamburgischen
Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG),
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg
Fotos/Grafiken Innenseite: Spermhake-Design,
drubig-photo@fotolia
Stand: 12/2016



www.landkreis-osterholz.de

مساعدة اضافية متوفرة للاخرين

- مقهي ألعائله (قهوه) في مدينة أوسترهولز: أوسترهولز
وخدمة الاسرة في أوسترهولز
لدينا فريق من القابلات وعاملين إجتماعيين
وخدمة الاسرة في أوسترهولز
عليهم في التعامل للحياة اليومية والاطفال الرضع بواسطة مزيد
من المساعدات والرعاية. تربويين يعتمد
تحدث معنا
خدمات الأسره في مدينة اوسترهولز
شارع بريمر . 35 27711 أوسترهولز شارم بيك
تعيين موعد
تلفون: 04791 930-448, -21774
أعرض متاح لجميع سكان المحافظة
ومجانا وتخضع لقانوني السريه.)
■ في أقسام في المستشفيات لعلاج الأطفال واليافعين
■ للاطفال طبيب الأطفال في حالة طوارئ
هس في عيادة الأطفال رقم تلفون: 04213404444
بروفوسور(هس) عيادة الأطفال تلفون
بريمن نورد (بلومنتال) تلفون: 04216606-1371
بريمن متي تلفون: 04214975410
■ مستشفى عيادة لينكس دير فيسر تلفون: 04218791478
■ القابلات في المستشفى في اوسترهولز
غرفة الولادة في اوسترهولز تلفون: 04791803313

- تلفون الاهل مجاني 08001110550
وعند الازمة الضرورية عيادة ميونخ
وعند الأزمة خط ميونخ للصراخ الغير طبيعي
وليكاء الأطفال الرضع تلفون مجاني 08007100900
لسيارة صُراخ البببي الغير طبيعي قي بريمن
تلفون: 04213491236
■ لسيارة إسعاف فيردن
صُراخ الطفل الرضيع الغير طبيعي في فيردن
تلفون: 042319852315
■ SOS رعاية توجيه الطفل في اوسترهولز
تلفون: 0479196310
■ للأطفال والخدمات الطبية للشباب
الطفل والخدمات الطبية الشباب في وزارة الصحة اوسترهولز
تلفون: 04791930128
■ مكتب الشباب في منطقة أوسترهولز
مكتب رعاية الشباب قي منطقة أوسترهولز
تلفون: 04791930300
■ عيادة الأطفال واليافعين لطفلك —العيادة الطبية للشباب
■ متابعة وفحص القابلة رعاية وفحص القابلة لك
■ أو مع الأصدقاء والأقارب

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.

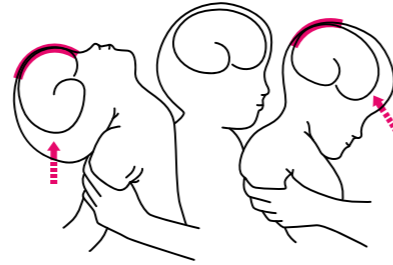
وعندما يكون هناك شيء مختلف، ستلاحظون ذلك.

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

لا 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.



عند الهز، يكمن خطر حدوث إصابات خطيرة بالمخ والججمة

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 همس لي في أذني



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

دلّكي بلطف بطني وظهري. لذلك يستطيع حمام دافئ أن يهدئني



أتمنى أن تكون مؤخرتي جافة! ألق نظرة على حفاضتي.



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

التأرجح على يديك جميل! والتحول اللطيف يعجيني أيضاً.

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

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