

ما المقصود بمتلازمة هز الرضيع؟



متلازمة هز الرضيع هي حالة تحدث عند **هز الرضيع بعنف**. يُعد هز الأطفال أحد الأشكال الخطيرة لإساءة معاملة الأطفال الذي قد يؤدي إلى الوفاة.

في حالة هز رضيع بقوة، قد يؤدي ذلك إلى مشكلات تستمر مدى الحياة:

- يمكن أن يؤدي الهز إلى تلف دماغ الطفل.
- يمكن أن يتسبب الهز في الإصابة بإعاقات دائمة مثل العمى أو شلل الأطفال.
- كما يمكن أن يُسبب الوفاة أيضًا.

لا تهز أي رضيع مطلقًا! فقد يؤدي الهز إلى تلف دماغ الرضيع وقد يُسبب الوفاة. يجب عدم هز أي طفل أيًا كان عمره.

عندما يبكي الرضع، قد ترغب في البكاء أيضًا.... هذا أمر طبيعي!

أن تكون والدًا أو مقدم الرعاية ليس بالأمر السهل. يمكن أن يكون بكاء الرضيع المستمر مسببًا للضغط والتوتر ويمكن أن يكون محفزًا خطيرًا لك. في بعض الأحيان لا يوجد سبب لبكاء الرضيع، ولا يُمكنك القيام بأي شيء.

بكاء الرضيع أمر طبيعي

هذا ما يجب عليك معرفته حول بكاء الأطفال:

- يبكي معظم الرضع كثيرًا: يُصاب 80-90% من الرضع بنوبات بكاء تستمر 20-60 دقيقة أو مدة أطول. هذا لا يعني أن الرضيع يعاني من مغص.
- يبكي معظم الرضع ليلاً، أحيانًا لمدة ساعة أو أكثر.
- يمر معظم الرضع بفترة مزعجة واحدة على الأقل كل يوم، غالبًا في المساء.
- يبكي معظم الرضع أكثر في عمر 6-8 أسابيع من بكائهم عند الولادة.
- يشعر معظم الوالدين أو مقدمي الرعاية بالغضب والإحباط وسوف يبكون أيضًا.
- في أول 5-6 شهور، من الطبيعي أن تزيد حدة بكاء الرضيع وقد لا يتقبل الرضيع المواساة.

في بعض الأحيان لا بأس أن تضعي الرضيع في سرير الطفل وتتركه يبكي لفترة قصيرة لتعطي نفسك فترة راحة. جربي الاتصال بشخص ما لطلب المساعدة خلال هذه الأوقات المسببة للتوتر والضغط.

لماذا يبكي الرضيع؟



البكاء طريقة مهمة يتواصل بها الرضيع معك قبل أن يستطيع/تستطيع التحدث. اكتشاف أسباب البكاء يمكن أن يكون صعبًا – فيما يلي بعض الاقتراحات:

السبب المحتمل	ما يجب أن تفعله...
الجوع	تغذية الرضيع. قد يشعر الرضيع بالجوع أكثر في بعض الأيام. قدمي الثدي كثيرًا إذا كان ذلك يساعد على تهدئة الرضيع.
يحتاج إلى الاقتراب من الناس، أو لمسه، أو حمله، أو مسكه، أو هزه برفق	احملي، وهزي، وداعبي وارقصي والرضيع بين ذراعيك، واجلسوا معًا على كرة قفز أو كرسي هزاز، وتحديتي وغني للرضيع. اخلعي قميصك وامسكي الرضيع بحيث تتلامس بشرتكما. استحمي مع الرضيع. اذهبي في جولة والرضيع بين ذراعيك في حمالة الأطفال أو في عربة الأطفال. استلقي بجوار الرضيع أثناء رعايته، أو تدليكه أو لمسه برفق أو التحدث معه. دع شخصًا آخر يحمل الرضيع.
الألم أو عدم الراحة	احملي الرضيع، أو طمئنيه، أو غيري حفاظته، أو ساعديه على التجشؤ أو امسحي على ظهر الرضيع. تغيير وضع الطفل قد يساعدك.
الجو حار جدًا/ بارد جدًا	يجب أن يرتدي الرضيع ملابس دافئة مثلك. يجب ألا يشعر الرضيع ببرودة لمس يديك.
منهك أو نشيط للغاية	عانقي الرضيع، وقومي بإطفاء المصابيح، وحافظي على هدوء الأجواء المحيطة. هز الرضيع برفق يمكن أن يكون مهدئًا لكل منكما.
يحتاج إلى تغيير	اقرأي والعبتي وتحديتي وغني واحملي الرضيع كل يوم. قومي بتغيير الغرف بحيث يستطيع الرضيع النظر إلى أشياء مختلفة.
”سبب غير معروف“	احملي، أو هزي الطفل برفق، أو تحديتي أو تجولي به أو قومي بتحميمه، أو تدليكه أو قدمي الثدي له أو جربي موسيقى هادئة. حاولي طمأنة الرضيع، واعطي وقتًا للرضيع ليستجيب إلى كل شيء تفعلينه.
المرض	إذا كان بكاء رضيعك يبدو مختلفًا بالنسبة لك أو لا يمكن تهدئة الرضيع بعد محاولة القيام بكل شيء، فاستشيري طبيبك أو اتصلي: الخدمات الصحية عبر الهاتف في أونتاريو 1-866-797-0000

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé



Life Span Adaptation Projects
Institute of Child Study
University of Toronto