

# سندروم تکان دادن کودک چیست؟



سندروم تکان دادن کودک به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن نوزاد شدیداً تکان داده می‌شود. تکان دادن نوزاد نوع کشنده احتمالی کودک‌آزاری است.

تکان دادن شدید نوزاد می‌تواند باعث این مشکلات دائمی برای او شود:

- تکان دادن می‌تواند به مغز نوزاد آسیب وارد کند.
- تکان دادن می‌تواند باعث ناتوانی‌های دائمی نظیر کوری یا فلج شدن نوزاد شود.
- تکان دادن می‌تواند حتی موجب مرگ نوزاد شود.

هیچگاه و به هیچ وجه نوزاد را تکان ندهید! این عمل می‌تواند به مغز نوزاد شما آسیب رسانده و باعث مرگ وی شود. هیچ نوزادی، در هیچ سنی نباید تکان داده شود.

**ممکن است هنگامی که نوزاد گریه می‌کنید بخواهید شما هم گریه کنید... این طبیعی است!**

پدر و مادر یا پرستار نوزاد بودن آسان نیست. گریه تمام‌نشده نوزاد می‌تواند استرس‌زا و حتی محرک کارهای خطرناک برای شما باشد. گاهی اوقات هیچ دلیلی برای گریه نوزاد وجود ندارد و کاری هم از دست شما ساخته نیست.

## گریه نوزاد طبیعی است

آنچه باید در مورد گریه نوزادان بدانید:

- بیشتر نوزادان در اغلب اوقات گریه می‌کنند: 80 تا 90 درصد نوزادان دارای دوره گریه کردن به مدت 20 تا 60 دقیقه یا بیشتر هستند. این گریه به معنای درد معده نوزاد شما نیست.
- اکثر نوزادان اغلب در شب و گاهی به مدت یک ساعت یا بیشتر گریه می‌کنند.
- اکثر نوزادان دست کم یک دوره بهانه‌گیری در روز دارند که اغلب در عصر است.
- اکثر نوزادان در 6-8 هفتهگی نسبت به زمان تولد بیشتر گریه می‌کنند.
- اکثر والدین یا پرستاران نوزاد احساس عصبانیت یا درماندگی خواهند کرد و خودشان گریه می‌کنند.
- افزایش شدت گریه نوزاد در 5-6 ماه نخست عادی است و ممکن است نوزاد به آسانی آرام نشود.

اشکالی ندارد گاهی اوقات نوزاد را در گهواره بگذارید و اجازه دهید برای مدت کوتاهی گریه کند و شما از این فرصت برای استراحت استفاده کنید. سعی کنید در طول این اوقات پر از استرس با کسی تماس بگیرید.

# چرا نوزادان گریه می‌کنند؟



گریه یک روش مهم است که نوزاد پیش از زبان باز کردن، با شما ارتباط برقرار می‌کند. تشخیص دادن گریه دشوار است - چند پیشنهاد برای شما:

دلیل احتمالی	آنچه باید انجام داد...
<b>گرسنگی</b>	به نوزاد غذا بدهید. ممکن است نوزاد در بعضی روزها گرسنه‌تر باشد. اگر شیر دادن نوزاد توسط مادر به آرام شدن نوزاد کمک می‌کند، این کار را همیشه انجام دهید.
<b>باید نزدیک افراد باشد، لمس شود، از روی زمین بلند شود، نگاه داشته شود یا تاب بخورد</b>	نوزاد را ننگه دارید، تاب دهید، ماساژ دهید، هنگامی که در آغوشتان قرار دارد او را آرام تکان دهید، با هم روی توپ بزرگ یا صندلی متحرک بنشینید، با نوزاد حرف بزنید یا برای او آواز بخوانید. پیراهن خود را درآوردید و بدن نوزاد را به بدنتان بچسبانید. همراه با نوزاد به حمام بروید. نوزاد را در بند مخصوص حمل نوزاد یا کالسکه قرار دهید و با هم قدم بزنید. کنار نوزاد دراز بکشید و مراقبت، ماساژ، لمس ملایم یا صحبت با او را انجام دهید. اجازه دهید شخص دیگری نوزاد را در آغوش بگیرد.
<b>درد یا ناراحتی</b>	نوزاد را بلند کنید، او را آرام کنید، پوشکش را عوض کنید، اجازه دهید آروغ بزند یا کمر او را ماساژ دهید. تغییر مکان نوزاد می‌تواند کمک کند.
<b>بسیار گرم / بسیار سرد</b>	نوزادان باید به اندازه شما لباس گرم بپوشند. بدن نوزاد نباید هنگام لمس کردن سرد باشد.
<b>خسته یا انگیزش بیش از حد</b>	نوزاد را بغل کنید، چراغ‌ها را خاموش و در محیط اطراف سکوت برقرار کنید. حرکت دادن ملایم نوزاد می‌تواند برای هر دوی شما آرام‌کننده باشد.
<b>نیاز به تغییر</b>	هر روز برای نوزاد کتاب بخوانید، با او بازی و صحبت کنید، آواز بخوانید و او را در آغوش بگیرید. اتاق را تغییر دهید تا نوزاد بتواند به چیزهای متفاوت نگاه کند.
<b>«نامعلوم»</b>	او را در آغوش بگیرید، ملایم حرکت دهید، صحبت کنید، قدم بزنید، آواز بخوانید، نوزاد را به حمام ببرید، ماساژ دهید، شیر پستان بدهید یا موسیقی آرامش‌بخش را امتحان کنید. سعی کنید نوزاد را آرام کنید و به او زمان بدهید که به کارهایی که انجام می‌دهید پاسخ دهد.
<b>بیماری</b>	در صورتی که صدای نوزاد تغییر کرده یا پس از امتحان کردن همه‌چیز، همچنان نوزاد آرام نمی‌شود، به پزشک خود مراجعه کنید یا با این شماره تماس بگیرید: <b>Telehealth Ontario 1-866-797-0000</b>