

هنگامی که کودک شما زیاد

گریه می کند و جیغ می کشد: کمک بگیری

نوزادان ممکن است مدت طولانی گریه کنند.

وقتی کودک شما آرام نمی گیرد، کمک بگیرید.

این برای هر دوی شما مفید است.

روش هایی برای آرام کردن وجود دارد که یک فرد حرفه ای می تواند به شما نشان دهد.

زیر مراکز و افرادی برای

کمک و حمایت از شما معرفی می شود:

- www.fruehehilfen.at: کمک سریع
- کز مشاوره والدین و مرکز والدین و کودک
- تخصصان بخش بهداشت مانند متخصصان اطفال ، ماماها ، پزشکان خانواده
- روانشناسان و
- روان درمانگران
- مراکز محافظت از کودکان
- مراکز مشاوره والدین و والدین و کودک
- مراکز مشاوره زنان و مراکز مشاوره مردان
- فریاد آمبولانس ها
- خدمات کودک و جوانان
- مشاوره سلامتی تلفنی 1450

درک دیه اوخ ادیپ اچ نی ا ر رت شیب تاعالطا



KONTAKT



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen (NZFH.at)

Stubenring 6, 1010 Wien

T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH/
Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)
Grafik: Katrin Pfleger; Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH,
2540 Bad Vöslau



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Das österreichische Programm der Frühen Hilfen wird durch Bund,
Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger finanziert.



هنگام گریه نوزادان: چگونه
کودک خود را آرام کنم

متفاوت با انتظارات شما

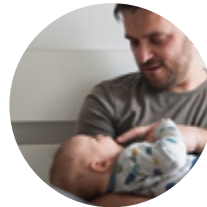
شما خیلی منتظر کودک خود بودید. اما اکنون برخی چیزها متفاوت با انتظار شما است. کودک شما مرتب گریه می کند. اما هیچ مشکلی ندارد و سالم است. گریه و جیغ زدن نوزادان امری طبیعی است. این تقریباً شامل همه نوزادان می شود. سرگشتگی و پریشانی والدین نیز طبیعی است. حتی گاهی ممکن است تقریباً کنترل اعصاب خود را از دست بدهید.



سعی کنید آرام باشید. وقتی که کودک آنقدر گریه می کند لزوماً مشکلی ندارد. گریه به معنای این نیست که شما به عنوان مادر یا پدر کار اشتباهی انجام می دهید. این تنها راهی است که کودک شما می تواند خودش را بیان کند. در هر صورت کودک شما هرگز برای آزار شما گریه نمی کند. در ماه های 2 و 3 زندگی، نوزادان سالم می توانند 2-3 ساعت در روز گریه کنند. این امر خصوصاً در ساعات شب اتفاق می افتد.

موارد زیر می توانند برای شما کمک کننده باشند:

کودک خود را قنداق کرده و تغذیه کرده اید، واما هنوز گریه می کند.. سعی کنید بفهمید چه چیزی به کودک شما کمک می کند. -برخی از کودکان تکان دادن را دوست دارند. -دیگران وقتی والدینشان این کار را دوست دارند. - بعضی ها دوست دارند والدینشان آنها را آرام نگه دارند. -برخی از نوزادان به تماس بدن زیادی نیاز دارند. -دیگران ترجیح می دهند به تنهایی دراز بکشند. -برخی از نوزادان در برابر صداهای ساکت مانند آواز، گوش دادن به رادیو، یا صحبت آرام می گیرند. برخی به سکوت نیاز دارند.



کودک شما مدام گریه می کند

حتی اگر چه مشکل است، اما حفظ آرامش خود را حفظ کنید. یک رویکرد آرام به کودک شما کمک می کند.. هرچه آرامتر باشید، کودک می تواند آرامش بهتری داشته باشد. در صورت امکان، به نوبت از کودک مراقبت کنید. سپس کمی استراحت کنید. حمایت دیگران را بپذیرید. به این صورت می توانید آرام باشید و تجدید قوا کنید.

قوی باشید - کنترل خود را حفظ کنید

وقتی متوجه می شوید که دارید عصبی می شوید، به این صورت اقدام کنید:

- 1 - کودک خود را در مکانی امن قرار دهید، که می تواند به عنوان مثال، تخت شبکه یا زمین باشد
 - 2 - از اتاق خارج شوید، اما نزدیک بمانید.
 - 3 - نفس عمیق بکشید.
 - 4 - هر چند دقیقه یک بار به کودک خود سر بزنید.
 - 5 - در صورت لزوم از دیگران کمک بگیرید
- این به کودک شما آسیب نمی رساند و به شما کمک می کند، که دوباره آرامش خود را بدست آورید.

هرگز کودک خود را تکان ندهید.

هرگز دهان کودک خود را نبندید.

هرگز از خشونت استفاده نکنید.

با این کار می توانید صدمات زیادی به کودک خود وارد کنید.

وقتی دارید تسلط خودتان را از دست می دهید، با

شماره 144 تماس بگیرید.

یا بلافاصله کودک خود را به نزدیک ترین کلینیک

برسانید.

