

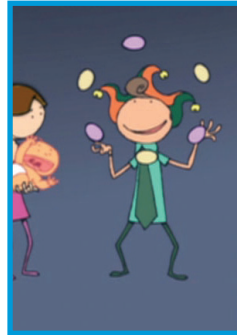
أنت أب
لطيف



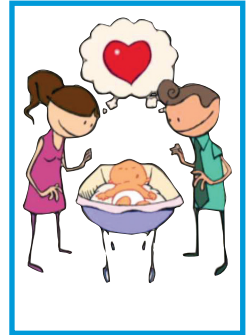
أنت أب
قوي



أنت أب
مرح



أنت أب
جديد



لا نهز طفلك أبداً!

نذكر...

مهـما كنت

نشعر بالضيق،

فهزّ طفلك،

ببساطة، ليس هو الحل!

إن طلب المساعدة علامة على القدرة على التعامل.

Mensline 1300 78 99 78

www.mensline.org.au

Health Direct Australia 1800 022 222

www.healthdirect.org.au

للمزيد من المعلومات، أو لمشاهدة فيلم بالرسوم المتحركة، تفقد موقع منع هزّ الطفل الإلكتروني (Shaken Baby Prevention):

[/www.chw.edu.au/parents/kidshealth/crying_baby](http://www.chw.edu.au/parents/kidshealth/crying_baby)

كيفية التعامل مع طفل يبكي باستمرار نمهل ونوقف وفكر!

إذا كنت قد تحققت من جميع الأسباب البديهية (الجوع، الحاجة لتغيير الحفاض، العطش)، وظل طفلك مستمراً في البكاء، جرّب ما يلي:

- وجبة أخرى - ربما لا يزال طفلك جائعاً.
- أعط طفلك مسكنة/لهاية.
- إذا كنت هادئاً، هدهد طفلك بالقرب من صدرك حتى يمكنه أن يشعر بضربات قلبك.
- غنّ لطفلك أو تحدّث إليه.
- اربت طفلك أو دلكه بلطف.
- خذ طفلك للتمشية في الهواء الطلق.
- لفّ طفلك في ملاءة ناعمة صغيرة حتى يشعر بالأمان وحاول تهدئته بوضعه في مكان مظلم وهادئ.