

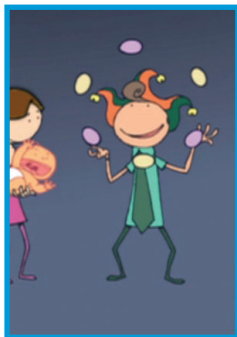
شما یک پدر  
تازه هستید



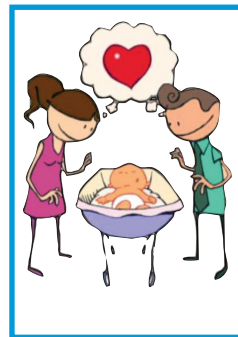
شما یک پدر  
خوب هستید



شما یک پدر  
قوی هستید



شما یک پدر  
مهربان هستید



هرگز طفل تانرا بشدت تکان ندهید!

# بخاطر داشته باشید... ولو هر قدر که ناراحت باشید، تکان دادن طفل تان مصلحت نیست!

تقاضای کمک علامت از عهده برآمدن است.

**Mensline** 1300 78 99 78

[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Health Direct Australia** 1800 022 222

[www.healthdirect.org.au](http://www.healthdirect.org.au)

برای کسب معلومات بیشتر، یا دیدن یک فلم کارتونی،

از وب سایت جلوگیری طفل تکان داده شده

(Shaken Baby Prevention) به آدرس ذیل دیدن نمائید:

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

[kidshealth/crying\\_baby](http://kidshealth/crying_baby)

## چطور از عهده یک طفل گریان برآید یک قدم به عقب بگذارید، توقف نمائید و فکر کنید!

اگر شما همه چک های لازم (گرسنگی، تغییر، تشنگی) را انجام داده اید و طفل تان گریه کردن را توقف نمی دهد، کارهای ذیل را امتحان کنید:

- یک غذای دیگر - طفل تان ممکن است هنوز هم گرسنه باشد.
- برای طفل تان یک پوشک بدهید.
- اگر احساس آرامش می کنید، طفل تانرا در آغوش گرفته و خود را بجناباید طوریکه طفل تپش قلب تانرا احساس کند.
- برای طفل تان آواز بخوانید و یا با وی صحبت کنید.
- طفل تانرا به ملایمت مالش یا ماساژ دهید.
- طفل تانرا به گردش در هوای آزاد ببرید.
- طفل تانرا در یک تکه کوچک نرم بیچانید
- طوریکه وی احساس مصنوئیت نموده و سعی کنید که او را در یک محل تاریک و خاموش بگذارید.