

لا تهز الطفل الرضيع أبدًا



ليس من المقبول هز الأطفال الرضع

يُعدّ حمل الطفل الرضيع واحتضانه واللعب تحت الإشراف طرقًا آمنة ومهمة للترابط مع طفلك الرضيع ودعم نموه. ومع ذلك، من المهم معرفة أن التعامل الخشن - وخاصة الهز - يمكن أن يسبب إصابة خطيرة للطفل الرضيع.

لا تحدث الإصابات الناتجة عن الهز أثناء أنشطة تقديم الرعاية العادية مثل الحضان أو اللعب اللطيف.

متى يمكن أن يحدث ذلك؟

قد يحدث هز الطفل الرضيع عندما يشعر أحد الوالدين/مقدم الرعاية بالإرهاق أو التعب أو الإحباط، خاصةً إذا كان الطفل الرضيع يبكي كثيرًا. لا يتعمّد معظم الناس إيذاء الطفل الرضيع، ولكن قد يتصرفون في لحظة من التوتر دون أن يدركوا مدى خطورة هز الطفل الرضيع.

ليس من المقبول أبدًا هز الطفل الرضيع.

حتى إذا كنت تعتقد أن طفلك الرضيع يبدو أنه توقف عن التنفس، فلا تهزه - اتصل بـ Triple Zero (000) للحصول على المساعدة على الفور.

ماذا يمكن أن يحدث إذا تم هز الطفل الرضيع؟

إن هز الطفل الرضيع أمر خطير للغاية ويمكن أن يسبب تلفًا دائمًا في الدماغ أو الإعاقة أو الإصابة أو الوفاة.

الأطفال الرضع لديهم رؤوس كبيرة وعضلات عنق ضعيفة. عندما يتم تحريكهم فجأة، تتحرك رؤوسهم بسرعة إلى الخلف وإلى الأمام ولا يمكنهم التحكم فيها. يمكن لهذه الحركة المفاجئة أن تلحق الضرر بالدماغ. يمكن أن تمرّق الأوعية الدموية الصغيرة وتسبب النزيف.

يمكن أن يؤدي هذا النوع من الإصابات إلى:

- فقدان الوعي
- النوبات والصرع
- العمى
- الشلل دماغي
- مشاكل الكلام والتعلّم
- تلف العظام والأعضاء الأخرى مثل الكبد والقلب والكلية والرئتين
- الوفاة.

يتعرض الرضع الأصغر سنًا لخطر أكبر، ولكن الهز يمكن أن يضر أيضًا بشكل خطير بالرضع الأكبر سنًا والأطفال الصغار.

إذا كنت تعتقد أن الطفل الرضيع قد تم هزّه

يمكن أن تشمل علامات التحذير:

- النعاس
- ارتخاء العضلات (انخفاض قوة العضلات)
- الارتعاش (الرجفة)
- تغييرات في التنفس أو صعوبة التغذية
- القيء
- عدم تساوي حجم حدقتي العين أو اتساعهما
- البشرة الشاحبة أو الزرقاء أو المبقعة (ضعف الدورة الدموية)



التعامل مع البكاء

يبكي جميع الأطفال الرضع، ويبكي البعض أكثر من غيرهم. البكاء أمر طبيعي وطريقة الطفل الرضيع الرئيسية للتواصل وجذب انتباهنا. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأطفال الرضع يبكون. قد يكون طفلك:

- جائعًا أو متعبًا أو بحاجة إلى تغيير الحفاض
- يشعر بالحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة
- غير مرتاح أو يرتدي ملابس ضيقة
- تعرّض لتحفيز مفرط
- منزعجًا أو وحيدًا أو خائفًا
- مريضًا.

نصائح ل تهدئة طفل رضيع يبكي

إذا تم إرضاع طفلك وتغيير الحفاض واحتضانه ولم يستقر بعد، يمكنك تجربة ما يلي:

- دلكه بلطف أو ربّت عليه
- المشي أو الاهتزاز مع احتضان طفلك على صدرك حتى يشعر بنبضات قلبك
- الغناء أو التحدث أو الهمس لطفلك
- أخذ طفلك لنزهة في عربة الأطفال.

نصائح لمساعدتك على الحفاظ على هدوئك

إذا كان طفلك لا يزال يبدو غير سعيد أو غير مرتاح، فقد يكون مريضًا. إذا كنت تشعر بالقلق إزاء طفلك، راجع طبيبك أو اتصل بخط MCH للحصول على المشورة (24 ساعة) على الرقم 13 22 29. إذا كنت تشعر أنها حالة طارئة، فاتصل برقم الثلاثة أصفار (000).

إذا كنت تشعر بالإرهاق، يمكنك تجربة هذه الخطوات لمساعدتك على الشعور بالهدوء والتحكم:

- ضع طفلك في سريريه (على ظهره)، ثم ابتعد لفترة وجيزة لتهدئة أعصابك
- تحقق من «خطة الأمان» الخاصة بك (انظر أدناه)
- اتصل بصديق أو قريب للمساعدة
- اتصل بأخصائي أو خط مساعدة - يمكن العثور على الأرقام في نهاية هذا الكتيب.

ضع خطة أمان

قد تكون هناك أوقات تشعر فيها بالتوتر أو التعب أو الإرهاق. يمكن أن يساعدك التخطيط المسبق على الحفاظ على الهدوء. يمكن أن تتضمن خطة الأمان أي شيء يساعدك على الشعور بالهدوء، مثل:

- الطرق التي ساعدت على استقرار طفلك في الماضي
- قائمة بالأشخاص أو الدعم المتخصص الذي يمكنك الاتصال به
- طرق لتهدئة نفسك، مثل التنفس البطيء.
- وضع خطة الأمان على الثلاجة أو في مكان يسهل رؤيته.

الحصول على الدعم

خط صحة الأم والطفل (MCH)

خط MCH (13 22 29): دعم هاتفي مجاني وسري من ممرضات صحة الأم والطفل اللواتي يمكنهن مناقشة مخاوفك بشأن صحة الطفل وصحتك وأي مشاكل تتعلق بالأبوة والأمومة. مفتوح 7 أيام، 24 ساعة في اليوم، بما في ذلك أيام العطل الرسمية.

حالة طوارئ

إذا كنت أنت أو الطفل الرضيع الذي ترعاه في وضع يهدد الحياة أو يحتاج إلى رعاية طارئة، فاتصل برقم الثلاثة أصفار (000).

دعم عاجل

- ممرضة تحت الطلب (1300 60 60 24): خط مساعدة هاتفي مجاني وسري يقدم المشورة الصحية الفورية والخبرة من ممرضة مسجلة.
- قسم الطوارئ الافتراضي www.vved.org.au: مكالمة فيديو مع طبيب أو ممرضة الطوارئ إذا كنت بحاجة ماسة إلى الرعاية. مجانًا، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، دون الحاجة إلى إحالة أو موعد أو بطاقة Medicare.
- خدمة طوارئ حماية الطفل بعد ساعات العمل (13 12 78): للإبلاغ عن المخاوف بشأن السلامة الفورية للطفل خارج ساعات العمل العادية. متاح من الساعة 5 مساءً حتى 9 صباحًا من الاثنين إلى الجمعة، وعلى مدار 24 ساعة في عطلات نهاية الأسبوع.

- www.lifeline.org.au (13 11 14) Lifeline: خط مساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك تفكر في إيذاء نفسه.
- www.13yarn.org.au (13 92 76) 13Yarn: خط مساعدة لدعم أزمات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس 24/7.

خدمات الترجمة والسمع والكلام

- خدمة الترجمة الوطنية (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: خدمة مجانية متاحة للمساعدة المتصلين الذين يعانون من الصمم أو الذين يجدون صعوبة في سماع الأشخاص عبر الهاتف أو التحدث إليهم.
- خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au: خدمة مجانية متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للمتصلين الذين يتحدثون لغات أخرى غير الإنجليزية.

خدمات دعم الرفاه النفسي

- PANDA (1300 726 306): خط مساعدة جمعية القلق والاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة.
- ForWhen (1300 242 322): خط المساعدة الخاص بالاكتئاب والقلق في الفترة المحيطة بالولادة.

لنلقّي هذا المستند بصيغة أخرى، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى قسم صحة الأم والطفل <mch@health.vic.gov.au>

صُرّحت به ونشرته حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.
© ولاية فيكتوريا، أستراليا، وزارة الصحة، يونيو/حزيران 2026. (2604540)