

هیچ وقت یک نوزاد را تکان ندهید



تکان دادن نوزادان کار درستی نیست.

بغل کردن، در آغوش گرفتن و بازی تحت نظارت، راه‌های مصئون و مهمی برای برقراری ارتباط عاطفی با نوزاد تان و حمایت از رشد او می‌باشند. اما، مهم است بدانید که محکم گرفتن وی – به‌ویژه تکان دادن شدید – می‌تواند باعث آسیب جدی به یک نوزاد شود. صدمات ناشی از تکان دادن شدید، در جریان فعالیت‌های مراقبتی عادی مانند در آغوش گرفتن یا بازی‌های ملایم رخ نمی‌دهند.

نوزادان کوچک‌تر در معرض خطر بیشتری قرار دارند، اما تکان دادن شدید می‌تواند به نوزادان بزرگتر و اطفال خردسال نیز آسیب جدی وارد کند.

چه زمانی ممکن است این اتفاق بیفتد؟

تکان دادن نوزاد ممکن است زمانی رخ دهد که والدین/مراقبت کننده احساس درماندگی، خستگی شدید یا ناامیدی کنند، به‌ویژه اگر نوزاد زیاد گریه کند. اکثر مردم قصد صدمه زدن به نوزاد را ندارند، اما ممکن است در یک لحظه پریشانی و بدون درک این موضوع که تکان دادن نوزاد چقدر می‌تواند خطرناک باشد، دست به این کار بزنند.

تکان دادن نوزاد به هیچ وجه درست نیست.

حتی اگر فکر می‌کنید به نظر می‌رسد نوزاد تان نفس نمی‌کشد، او را تکان ندهید – فوراً برای دریافت کمک با سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر یک نوزاد تکان داده شود، چه اتفاقی می‌افتد؟

تکان دادن نوزاد بسیار خطرناک است و می‌تواند باعث آسیب دائمی مغزی، معیوبیت، صدمه یا مرگ شود.

نوزادان سرهای بزرگ و عضلات گردن ضعیفی دارند. وقتی آنها به طور ناگهانی حرکت داده شوند، سرشان به سرعت به پس و پیش حرکت می‌کند و آنها نمی‌توانند سر خود را کنترل کنند. این حرکت ناگهانی، می‌تواند به مغز آسیب برساند. این کار می‌تواند رگ‌های خونی کوچک را پاره کرده و باعث خونریزی شود.

این نوع صدمه می‌تواند منجر به موارد ذیل گردد:

- بی‌هوشی
- تشنج و اپی‌لپسی (صرع)
- ناپینایی
- فلج مغزی
- مشکلات گفتاری و یادگیری
- آسیب به استخوان‌ها و سایر اعضای بدن مانند جگر، قلب، گرده‌ها و شش‌ها
- مرگ.



اگر فکر می‌کنید یک نوزاد تکان داده شده است

علامه هشداردهنده ممکن است شامل موارد ذیل باشند:

- خواب‌آلودگی
- شستی بدن (کاهش حرکات عضلانی)
- تکان خوردن (لرزش)
- تغییرات در تنفس یا دشواری در تغذیه
- استفراغ
- ناهمسانی اندازه یا باز شدن مردمک‌های چشم‌ها
- پوست رنگ‌پریده، کبود یا لکه‌دار (جریان ضعیف خون)

مدیریت گریه نوزاد

همه نوزادان گریه می‌کنند و بعضی بیشتر از دیگران گریه می‌کنند. گریه کردن امر عادی و راه اصلی یک نوزاد برای برقراری ارتباط و جلب توجه ماست.

دلایل متعددی برای گریه کردن نوزادان وجود دارد. آنها ممکن است:

- گرسنه، خسته یا نیازمند تبدیل پوشک باشند
- بسیار گرم یا بسیار خنک خورده باشند
- ناراحت باشند یا لباس‌های شان تنگ باشند
- بیش از حد هیجان زده یا تحریک شده باشند
- ناراحت، تنها یا ترسیده باشند
- مریض شده باشند.

نکاتی برای تسکین گریان نوزاد

اگر نوزاد تان تغذیه شده، پوشکش تبدیل گردیده، در آغوش گرفته شده و هنوز آرام نمی‌شود، می‌توانید موارد ذیل را امتحان کنید:

- او را به آرامی ماساژ دهید یا نوازش کنید
- قدم بزنید یا نوزاد تان را در حالی که به سینه‌تان چسبانده‌اید حرکت دهید تا بتواند صدای ضربان قلب شما را حس کند
- برای نوزاد تان آواز بخوانید، صحبت کنید یا در گوشش آهسته گپ بزنید
- نوزاد تان را برای قدم زدن در کالسکه اش بیرون ببرید.

اگر نوزاد تان هنوز ناآرام یا ناراحت به نظر می‌رسد، ممکن است مریض باشد. اگر در مورد نوزاد خود نگران هستید، به داکتر عمومی (GP) خود مراجعه کنید یا برای دریافت راهنمایی با لین کمکی MCH (صحت مادر و طفل) به شماره 13 22 29 (خدمات 24 ساعته) تماس بگیرید. اگر احساس می‌کنید وضعیت اضطراری است، با سه صفر (000) تماس بگیرید.

نکاتی برای کمک به حفظ آرامش خود تان

اگر خود تان احساس درماندگی می‌کنید، می‌توانید این مراحل را امتحان کنید تا به شما در داشتن احساس آرامش و تسلط بر خود کمک کنند:

- نوزاد خود را در تخته‌خوابش (به پشت) بگذارید، سپس برای مدت کوتاهی دور شوید تا آرام شوید
- «پلان ایمنی» خود را بررسی کنید (به قسمت زیر مراجعه کنید)
- برای دریافت کمک با یک دوست یا خویشاوند تماس بگیرید
- با یک متخصص یا لین کمکی تماس بگیرید - شماره‌ها را می‌توانید در پایان این بروشور پیدا کنید.

یک پلان ایمنی ایجاد کنید

ممکن است زمانی وجود داشته باشد که احساس استرس، خستگی یا درماندگی کنید. برنامه‌ریزی از قبل می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش خود را حفظ کنید. یک پلان ایمنی می‌تواند شامل هر چیزی باشد که به شما در داشتن احساس آرامش کمک می‌کند، مانند:

- راه‌هایی که در گذشته به آرام کردن نوزادتان کمک کرده‌اند
- داشتن لستی از افراد یا حمایت‌های مسلکی که می‌توانید با آنها تماس بگیرید
- راه‌هایی برای آرام کردن خودتان، مانند تنفس آرام.
- پلان ایمنی را روی یخچال یا جایی که به آسانی قابل دید باشد، قرار دهید.

دریافت حمایت

لین تماس صحت مادر و طفل (MCH)

لین MCH به شماره (13 22 29): حمایت تلفونی رایگان و محرمانه از سوی نرس‌های صحت مادر و طفل که می‌توانند در مورد نگرانی‌های تان راجع به صحت طفل، صحت خود تان و هرگونه مسائل مربوط به فرزند پروری گفتگو کنند. این لین به صورت 24 ساعته و در 7 روز هفته، به شمول روزهای رخصتی عمومی فعال است.

وضعیت اضطراری

اگر شما یا طفلی که تحت مراقبت شماست در یک وضعیتی قرار دارید که خطر جانی وجود دارد یا نیاز به مراقبت اضطراری دارید، با سه صفر (000) تماس بگیرید.

حمایت‌های فوری

- نرس تلفونی به شماره (1300 60 60 24): لین راهنمایی تلفونی رایگان و محرمانه که مشوره‌های صحت فوری و مسلکی را از سوی یک نرس راجسترشده ارائه می‌کند.
- شعبه اضطراری مجازی (www.vved.org.au): تماس تصویری با یک داکتر یا نرس شعبه اضطراری در صورتی که به طور عاجل نیاز به مراقبت داشته باشید. این خدمات رایگان، 24 ساعته در 7 روز هفته بوده و به هیچ ارجاع، نوبت قبلی یا کارت مدیکر نیاز ندارد.
- خدمات اضطراری بعد از ساعت کاری اداره حفاظت از طفل (13 12 78): برای گزارش دادن نگرانی‌ها در مورد مصئونیت فوری یک طفل در خارج از ساعات کاری عادی. این خدمات از ساعت 5 عصر تا 9 صبح روزهای دوشنبه تا جمعه، و به صورت 24 ساعته در آخر هفته‌ها (شنبه و یکشنبه) در دسترس است.

خدمات ترجمه، شنوایی و گفتاری

- خدمات بازپخش ملی (NRS) به نشانی www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: خدمات رایگان که برای کمک به تماس‌گیرندگانی که ناشنوا/کم‌شنوا هستند، یا صحبت کردن با تلفون با افراد شنوا برایشان دشوار است، در دسترس می‌باشد.
- خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (TIS National) به شماره (131 450) به نشانی www.tisnational.gov.au: خدمات رایگان که به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته برای تماس‌گیرندگانی که به زبان‌هایی غیر از انگلیسی صحبت می‌کنند، در دسترس است.

خدمات حمایت از رفاه

- PANDA به شماره (1300 726 306): خط راهنمایی انجمن اضطراب و افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان (پرینیتال).
- ForWhen به شماره (1300 242 322): لین راهنمایی اضطراب و افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان (پرینیتال).

برای دریافت این سند در قالبی دیگر، به بخش صحت مادر و طفل ایمیل روان کنید. <mch@health.vic.gov.au>

تأیید شده و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne
© ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت، جون 2026. (2604540)