

هیچ وقت نیلغه ره تکان ندید



تکان ددون نیلغه کار درست نیسته

بغل کیدو، د آغوش گرتو، و بازی تحت نظارت راه های ایمن و مهم بلده استحکام پیوند همراهی طفل شیم و کمک به رشد و نمو می شایسته. اما، ای مهم است که بوفامید انتقال ددون خشن - به خصوص تکان ددو - می تینه باعث جراحت جدی ده نیلغه شونه. جراحت های که توسط تکان ددو ایجاد موشه د جریان فعالیتای مراقبت کیدون عادی مانند د آغوش گرتو یا بازی های ملایم ایجاد نه موشه.

اگه یک نیلغه ره تکان بیدی، چه موشه؟

تکان ددون نیلغه کاملاً خطرناک است و می تینه صدمه مغزی دایمی، معیوبیت، جراحت ایجاد کنه یا باعث مرگ شونه.

نیلغا سر شی کلان استه ولی عضلات گردون شی ضعیف. زمانیکه اطفال ره ناگهانی از جای شی بال کنی، سر شی به سرعت به طرف پیش روی و پشت سر تکان موخره و خود شی توان کنترول سرخو ره ندره. ای تکان خوردون ناگهانی می تینه جراحت مغزی ایجاد کنه. ای تکان ها می تینه رگای ریزه خون ره پاره کیده و باعث خونریزی شونه.

ای رقم جراحت ها می تینه منجر به تکلیفای زیر شونه:

- بی هوشی
- تشنج و غش
- کوری
- فلج مغزی
- مشکلات گفتاری و یادگیری
- صدمه به استخوان ها و دیگه اندام های بدن مانند جگر، قلب، گردنه ها و شش ها
- مرگ.

نیلغای ریزه تر زیادتد د خطر استن، ولی تکان ددو همچنین می تینه باعث جراحت شدید به نیلغای کلانتر و اطفال خردسال شونه.

چی زمانی می تینه اتفاق بوفته؟

تکان ددون نیلغه زمانی اتفاق موفته که یک پدر/مادر/مراقبت کننده تحت فشار قرار بیگره، منده شونه، یا ناراحت شونه، به خصوص اگه نیلغه زیاد گریه کنه. اکثر مردم عمداً به طفل صدمه نه میرسنه، ولی شاید یک لحظه به خاطر استرس بدون از ایکه متوجه شونن که تکان ددون نیلغه چقدر می تینه خطرناک باشه، ای کار ره کنه.

تکان ددون نیلغه هیچ وقت کار درست نیسته.

حتی اگه فکر مونیید که طفل شیم نفس کشیده نمیتنه، اوره تکان ندید - به سه صفر (000) زنگ دید تا کمک فوری دریافت کنیید.



اگه فکر مونیڊ که یک نیلغه تکان دده شده

علامه هشدار دهنده شی شاید شامل موارد زیر باشه:

- بی حالی
- سستی بدن (حرکت عضلات شی کم شده باشه)
- لرزه (تکان)
- تغییر د نفس کشیدو یا مشکلات د شیر خوردو
- استفراغ
- نابرابری اندازه یا باز شدن مردمک‌های چشم‌ها
- رنگ پریدگی پوستی، آبی یا لکه-لکه (جریان ضعیف خون)

اگه نیلغه شیم هنوزم ناخوش یا ناراحت مالوم موشه، شاید مریض باشه. اگه د باره نیلغه خو به تشویش استید، بلده توصیه (24 ساعته) پیش داکتر عمومی (GP) خو بورید یا به لین (صحت طفل و مادر) د شماره 13 22 29 تماس بیگیرید. اگه فکر مونیڊ وضعیت عاجل استه، به سه صفر (000) تماس بیگیرید.

مشوره بلده شیم که آرامش خوره حفظ کنید

- اگه تحت فشار قرار گرفتید، می تنید ای مرحله ره دنبال کنید تا قد شیم کمک کنه حس راحتی و کنترل کنید:
- نیلغه خوره داخل تخت شی (قد پشت شی) بیلید، از او بعد کمی دورتر بورید تا خود خوره آرام کنید
- «برنامه ایمنی» خوره چیک کید (به قسمت زیر مراجعه کید)
- به یک دوست یا خویشاوند خو تماس بیگیرید
- به کارشناس یا لین کمکی تماس بیگیرید - شماره های شی د قسمت آخر از ای ورقه مالوماتی نوشته استه.

یک برنامه ایمنی جور کید

- شاید وقتایی باشه که احساس استرس، خستگی کنید یا تحت فشار قرار بیگیرید. برنامه ریزی از قبل قد شیم کمک مونه آرامش خوره حفظ کنید. یک برنامه ایمنی می تینه شامل هرچیزی شونه که می تینه شیموره کمک کنه حس آرامش دپشته شید، مانند:
- طریقه هایی که کمک کیده د گذشته نیلغه شیم آرام شونه
- دپشتون یک لیستی از مردم یا حمایت های مسلکی که بی تنید قد شی به تماس شونید
- طریقه هایی که خود خوره آرام کنید، مانند نفس کشیدون آهسته.
- برنامه ایمنی خوره بله یخچال یا کدم جاییکه به آسانی قابل دید باشه نصب کید.

آرام کیدون گریه نیلغه

تمام نیلغا گریه مونی، و بعضی یای شی نسبت به دیگران شی زیادتر گریه مونی. گریه کیدو یک چیز عادی و طریقه اصلی ارتباط برقرار کیدو و کسب توجه مو استه دیلای زیادی وجود دیره که چره نیلغا گریه مونی. اونا شاید:

- گوشنا منده یا نیاز به تبدیل کیدون پوشک (پمپر) خو دپشته باشن
- خیلی زیاد گرم یا یخ کیده باشه
- ناراحت باشن یا کالای شی خیلی تنگ باشه
- بیش از حد هیجان-زده شده باشه
- ناراحت، تانا یا ترس خوره باشن
- ناجور باشن.

مشوره بلده آرام کیدون گریه نیلغه

- اگه نیلغه خوره شیر ددید، پوشک شی بدل کیدید، د آغوش گرفتید و هنوزم ناآرام استه، می تنید موارد زیر ره امتحان کنید:
- به آرامی مساج کیده نوازش کید
- نیلغه خوره بال نزدیک سینه خو گرفته قد شی راه بگردید یا شور بیدید تاکه او ضربان قلب شیم ره حس کنه
- بلده شی آواز بخوانید، قد شی توره بوکید یا د گوش شی شوک-شوک کید
- نیلغه خوره داخل کالیسکه شی ایسته بلده یک قدم زیدو بویرید.

کمک گرفتو

لین (MCH) صحت طفل و مادر

- **Lifeline (13 11 14)** www.lifeline.org.au: لین کمکی 24 ساعته، د 7 روز هفته. اگه خود شیم یا کدم کسی د فامیل شیم د باره صدمه رسندو به خود خو فکر مونیڊ.
- **13Yarn (13 92 76)** www.13yarn.org.au: لین کمکی حمایت د شرایط بحران به صورت 24 ساعته، د 7 روز هفته بلده مردمای بومی و جزیره نشینای تنگه تورس.

خدمات ترجمه، شنوایی و گفتاری

- **خدمات بازپخش ملی (NRS)** www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: خدمت رایگان بلده کمک به تماس گیرندگانی که ناشنوا/کر استن، یا د شنوایی یا صحبت کیدو قد مردمای شنوا د تلفون مشکل دیرن.
- **خدمات ترجمه شفاهی و کتبی (TIS National) (131 450)** www.tisnational.gov.au: خدمات رایگان 24 ساعته، د 7 روز هفته، بلده تماس گیرندگانی که به زبانای بغیر از انگلیسی صحبت مونیڊ.

خدمات حمایتی رفاه

- **PANDA (1300 726 306)**: لین کمکی سازمان افسردگی و اضطراب دوران قبل و بعد از ولادت.
- **ForWhen (1300 242 322)**: لین کمکی افسردگی و اضطراب دوران قبل و بعد از زایمان.

وضعیت عاجل

اگه خود شیم یا نیلغه تحت مراقبت شیم د یک وضعیتی قرار دیرید که خطر جانی وجود دیره یا به مراقبت عاجل نیاز دیرید، به سه صفر (000) زنگ بزنیڊ.

حمایت های فوری

- **پرستار تلفونی (1300 60 60 24)**: لین کمکی تلفونی رایگان و محرمانه که توصیه فوری، تخصصی صحنه ره توسط یک پرستار راجستر شده ارائه مونه.
- **بخش عاجل مجازی، www.vved.org.au**: تماس تصویری همراه با یک داکتر یا پرستار خدمات عاجل د صورتیکه به مراقبت عاجل نیاز دپشته باشید. رایگان، به صورت 24 ساعته، د 7 روز هفته، به کدم معرفی، نوبت قبلی یا کارت مدیر ضرورت ندره.
- **خدمات عاجل بعد از ساعات کاری رسمی اداره حفاظت طفل (13 12 78)**: بلده گزارش ددون نگرانی ایمنی فوری یک طفل بیرون از ساعتی رسمی کاری. قابل دسترس از ساعت 5 پاسی روز تا 9 شب از روز دوشنبه تا جمعه، و به صورت 24 ساعته د روزای آخر هفته.

بلده دریافت از ای سند به یک شکل دیگه به بخش خدمات صحت طفل و مادر ایمیل کید <mch@health.vic.gov.au>

مجاز و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت، جون 2026. (2510349)