



البكاء هو وسيلة الطفل للتعبير عن نفسه والتواصل مع الآخرين. ويمكن للطفل السليم صحياً أن يبكي لمدة تصل إلى ساعتين أو ثلاث ساعات يومياً، غالباً في آخر النهار أو في المساء.

وشدياً فثدياً، ستفهمين بشكل أفضل البكاء الذي يعبر عن شعوره بالجوع أو الألم أو الانزعاج، على سبيل المثال.

وخلال الأشهر الأولى، لا يلجأ الطفل إلى نوبات الغضب أو النقيق: فهو صغير جداً على فهم معنى هذا التصرف وليست لديه القدرة على فعل ذلك. وأحياناً قد لا يُهدّئه شيء بدون سبب واضح.

يمكنك وضعه على ظهره في سريره وتركه في الضوء الخافت، ثم تأتين لتزيه بشكل منتظم طالما لم يهدأ بعد.

## بعض الأسباب التي تدفع طفلك إلى البكاء

- حين يكون جائعاً
- حين يكون متعباً
- حين يشعر بالحر أو بالبرد
- حين يشعر بالانزعاج من حفاضه المتسخ
- حين يكون منزعجاً من الضجيج أو الضوء
- حين يكون في وضعية سيئة أو غير مريحة
- حين يحتاج إلى تفرغ التوتر الزائد المتراكم خلال اليوم قبل الخلود إلى النوم، فهذه الوسيلة تمكنه من استحضار النعاس
- مثل العديد من الأطفال، يحتاج طفلك إلى الشعور بالأمان، والحصول على الاطمئنان، والتواصل مع من حوله.

يمكن أيضاً أن يبكي الطفل بدون سبب معين

## بعض النصائح الصغيرة



- التحقق من أنه لا يشعر بالجوع أو البرد وأن حفاضه ليس متسخاً
- إن حضن الوالدَيْن قادر على تهدئة الطفل بشكل عام لأنه مُطمئن جداً له.
- هز سرير الطفل بهدوء
- أخذه في نزهة
- التحدث إليه بهدوء مع الدندنة
- تحميمه لكي يسترخي
- تدليكُه خاصة في منطقة البطن إذا كان عنده غازات
- مجرد أن يرضع الطفل يشعر بالاطمئنان، فإذا كان لديه لهاية يمكن إعطاؤه إياها.

قد يكون من الصعب سماع بكاء طفلك من الناحية العاطفية، لكنك ستفهمين احتياجاته تدريجياً. يمكن أن يؤدي البكاء إلى اختلال توازن الأسرة على نحو سريع، لذا تحدثي عن ذلك مع شخص متخصص بمرحلة الطفولة المبكرة



## معلومات مهمة

إذا لم يعد باستطاعتك تحمل بكاء الطفل:

- لا تصرخي ولا تهزي الطفل بتاتاً، إذ يمكن للهز أن يعرّض طفلك للخطر الشديد
- ضعني طفلك في سريره بوضعية مريحة
- غادري الغرفة
- اطلبي المساعدة من شخص تتقين به (العائلة، الجيران، الأصدقاء...)

## معلومات مهمة

إذا بدا لك أن بكاء طفلك مفرط أو مختلف عن البكاء الطبيعي:

- اتصلي بالقابلة أو ممرضة الطفولة المبكرة أو طبيب الأطفال
- اتصلي بالمشتم الهاتفي للأطباء على الرقم: 0848133133
- اصطحبي طفلك إلى المستشفى



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes

