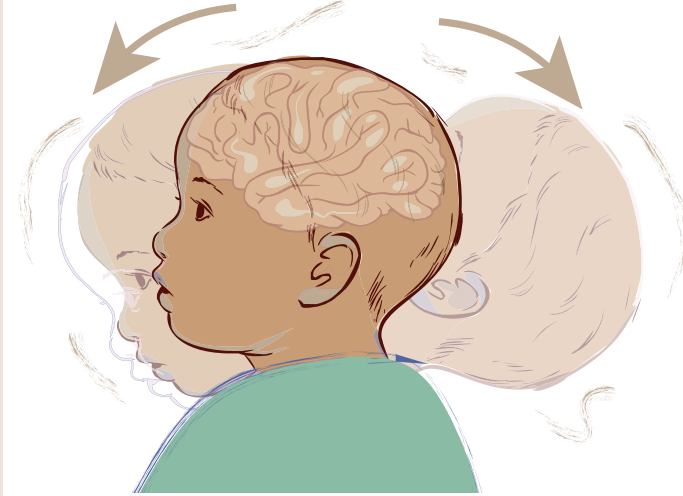


## يموت طفل واحد من كل أربعة أطفال بسبب متلازمة هز الرضيع. يستغرق الأمر بضع ثوانٍ فقط من الهز لإحداث ضرر دائم.

عندما يتعرض طفل رضيع أو صغير للهز بعنف، يتدحرج رأسه إلى الخلف والأمام، ما يتسبب في ارتطام دماغه بالجمجمة. ويتسبب هذا في تعرض دماغه للتورم والنزيف، حتى إن عينه يمكن أن تنزف.



### يمكن أن يسبب الهز ما يلي:

- تلفًا دائمًا في الدماغ
- العمى
- التشنجات
- شللًا دماغيًا
- الشلل
- إعاقة تنموية
- الوفاة

### كيف يمكنني منع حدوث هذه الإصابات؟

- لا تهز الطفل أبدًا.
- احرص على أن يعلم كل من يعتني بطفلك أنه لا يجب عليه هزه.
- اطلب من أحد الأشخاص المساعدة إذا كنت محبطًا ولا تعرف كيفية جعل طفلك الصغير يتوقف عن البكاء.

## ابلغ عن إساءة معاملة الأطفال.

مركز الإبلاغ عن إيذاء الأطفال وإساءة معاملتهم  
New York State Child Abuse and (نيويورك)  
(Maltreatment Reporting Center)  
(800) 342-3720

### تلقى المساعدة.

خط مساعدة الآباء في نيويورك المخصص لمنع إساءة  
معاملة الأطفال (Prevent Child Abuse New York)  
(Parent Helpline)

(800) 244-5373

يتوفر متخصص مدرب متاح من 9 صباحًا حتى 4 مساءً،  
وتتوفر خدمة البريد الصوتي بعد ساعات العمل.

[www.preventchildabuseny.org](http://www.preventchildabuseny.org)

### المركز الوطني لمتلازمة هز الرضيع

(National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)

الخط الساخن الوطني المعني بالصحة العقلية للأمهات  
(National Maternal Mental Health Hotline)

يمكن الاتصال بالرقم التالي أو إرسال رسالة نصية إليه:  
(833) 943-5746

### انشر هذه المعلومات.



شارك هذه المعلومات مع أشخاص آخرين يتولون رعاية طفلك الرضيع. وأعلمهم أنه يمكنهم طلب المساعدة منك إذا شعروا بالإحباط.

[health.ny.gov/ShakenBabySyndrome](http://health.ny.gov/ShakenBabySyndrome)



Department  
of Health

# لا تهز الطفل الرضيع أبدًا



من الطبيعي أن تشعر بالإحباط والإرهاق في بعض الأوقات. إذا شعرت بالاستياء، توجد أمور يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك وطفلك على التأقلم.



## من الأفضل أن تدع طفلك يبكي عوضًا عن المخاطرة بإيذائه.

- ضع الرضيع في سريره، ثم ابتعد عنه، وخذ قسطًا من الراحة.
- يمكنك القيام بأحد الأمور التالية للاسترخاء: الاستحمام أو مشاهدة التلفاز أو الاستماع إلى الموسيقى.
- الجلوس وإغلاق عينيك والتنفس بعمق.
- الاتصال بأحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة للتحدث إليه.
- الطلب من شخص ما القدوم إليك ومساعدتك حتى تتمكن من الاستراحة.

## توجد علامات وأعراض لمتلازمة هز الرضيع.

- يصبح الطفل صعب الإرضاء وغاضبًا
- يصبح الطفل عنيفًا أو يشعر بالوهن والضعف
- يشعر الطفل بالنعاس الشديد والخمول
- التشنجات
- يمتنع الطفل عن تناول الطعام أو يفقد شهيته
- يعاني الطفل من صعوبة في التنفس
- يعاني الطفل من التقيؤ
- تظهر بقع دموية في العين وتتسع حدقة العين

هل تظن أن طفلك تعرض للهز؟ اتصل بالرقم 911 أو انقل طفلك إلى أقرب قسم طوارئ على الفور. يمكن لتلقي المساعدة الطبية إنقاذ حياة طفلك.

## كيفية تهدئة طفل يبكي.

- يبكي جميع الأطفال الرضع كثيرًا خلال الأشهر القليلة الأولى من حياتهم. لا يعني البكاء أن طفلك الرضيع يشعر بسوء أو أنه غاضب منك. يساعد البكاء الأطفال الرضع في موازنة مشاعرهم، وتمدد عضلاتهم، والتنفس بشكل أفضل.
- تحقّق لمعرفة إذا كان رضيعك يشعر بالجوع أو أنه بحاجة إلى تغيير الحفاضة أو أنه يشعر بالحر الشديد أو البرد الشديد.
- تحقّق لمعرفة إذا كان رضيعك مريضًا أو يعاني من الحمى.
- أطعم رضيعك ببطء وساعده على التجشؤ بشكل متكرر.
- أرح رضيعك.
- أعط طفلك الرضيع لهاية أو دعه يرضع.
- شغل رضيعك موسيقى هادئة أو غنّ أو دندن له.
- اصطحب رضيعك في جولة بالسيارة أو عربة الأطفال.

## تعد متلازمة هز الطفل الرضيع (Shaken Baby Syndrome) أحد أشكال إساءة المعاملة.

عندما يهز أي شخص طفلًا رضيعًا أو صغيرًا، يتعرض دماغه وجسمه لإصابات بالغة. حتى إن بعض الأطفال يمكن أن يموتوا.

## لماذا يحدث ذلك؟

معظم الأشخاص الذين يهزون الطفل لا يحاولون إيذائه. قد يشعر البالغون بالانزعاج الشديد لدرجة أنهم يفقدون السيطرة على أعصابهم. وقد يشعرون بالإحباط بسبب البكاء المتواصل، وصعوبة إرضاع الرضيع أو بسبب مشكلات في تدريبه على استعمال المراض. ويمكن أن يؤدي التوتر الناجم عن الأوضاع المالية أو ظروف العمل أو العلاقات الشخصية إلى زيادة هذا الإحباط.

## تذكر أن البكاء أمر طبيعي.

البكاء هو الطريقة التي يتواصل بها الأطفال الصغار. قد يشعر الأطفال بالحرارة أو البرودة الشديدة، أو التعب، أو الجوع، أو يريدون الاهتمام، أو يحتاجون إلى تغيير الحفاضات. إذا كان طفلك يبكي، فقد يتوقف عن البكاء عندما تلبّي احتياجاته.

