

# بكاء الطفل الوليد



**ماذا يجب أن أفعل عندما يبكي طفلي الوليد؟**  
أحد أهم الأشياء التي يجب تعلمها في وقت مبكر كأم أو أب هو ما يجب عليك فعله عندما يبكي طفلك. ويمثل البكاء بالنسبة له الطريقة الأولى للتواصل. ويستخدم البكاء للتعبير عندما يشعر بالجوع أو عدم الراحة. ويرغب العديد من الأطفال في أن تكونوا قريبين منهم في الكثير من الوقت. ولن يؤدي حمل طفلك إلى إفساده! لكنه يؤدي إلى تهدئته لكي يشعر بالسلامة والأمان.

يبكي الأطفال حديثي الولادة أيضًا عندما يشعرون بتوسعك. وإذا جربت الاقتراحات المذكورة أدناه ولا يزال الطفل يبكي أو يتصرف بشكل مختلف عن المعتاد، فاتصل بطبيب الرعاية الأولية للأطفال.

## لماذا يبكي طفلي؟

- قد يكون طفلك جائعًا. قدي له الثدي أو الزجاجة إذا كانت آخر رضعة خفيفة أو كانت قبل ساعة ونصف إلى ساعتين.
- قد يكون طفلك ساخنًا جدًا أو باردًا جدًا. وإذا كنت تشعرين بالحر أو البرودة، فقد يكون طفلك يشعر بذلك أيضًا. تحسسي رقبة طفلك وتحققي من وجود حرارة أو عرق. جربي خلع طبقة من الملابس أو إضافتها.
- قد تكون حفاضات طفلك مبللة.
- في بعض الأحيان يشعر الأطفال بالملل ويحتاجون إلى تغيير وضعيتهم أو مكانهم، لكي يكون لديهم شيء جديد ينظرون إليه.
- في بعض الأحيان يحتاج طفلك لأن يكون بالقرب منك أو يسمع صوتك.
- قد يكون طفلك مريضًا أو يعاني من ألم. تحققي من ارتفاع درجة الحرارة. إذا كان هناك طبيب رعاية أولية للأطفال، اتصلي به. تحققي من وجود أسباب أخرى لعدم الارتياح مثل وجود قطعة من الشعر ملفوفة بشكل مشدود حول إصبع يد أو إصبع قدم الطفل. ومن الممكن أيضًا أن يكون الطفل مصابًا بالإمساك.

## ماذا ينبغي أن أفعل؟

كان طفلك مؤخرًا داخل جسدك يشعر بأنه آمن ومرتاح ودافئ. وكان يشعر بالاهتزاز باستمرار ويستمتع إلى أصوات دماء الأم ونبضات قلبها العالية، وكان هناك ضجيج وحركة طوال الوقت. وهو الآن يتأقلم مع الأحاسيس الجديدة. وفيما يلي بعض

الأفكار عن أشياء يمكنك تجربتها لإعادة إنشاء تجربة حياة "تشبه الرحم". وقد يحتاج بعض الأطفال إلى واحد من هذه الاقتراحات فقط، لكن قد يحتاج طفل آخر إلى العديد منها في وقت واحد:

- جربي حمالة الرضّع التي تحمل الطفل بالقرب من جسدك.
- اذهبي في نزهة على الأقدام (يعتبر الهواء النقي وتغيير المشهد مصدر إلهاء كبير) أو اصطحبيه أثناء قيادة السيارة (يحب العديد من الأطفال الصغار هذه الحركة).
- قد تساعد "الضوضاء البيضاء" في ذلك. شغلي المكنسة الكهربائية أو مروحة أو حاولي إصدار صوت "وشوشة" في أذنه. ويحب بعض الأطفال الصغار حتى الوشوشة بصوت عالٍ. وهناك أيضًا تطبيقات للضوضاء البيضاء.
- يحب بعض الأطفال أن يكونوا في حالة حركة. جربي تحريكه لأعلى ولأسفل أو من جانب إلى جانب. ابحثي عن الحركة الناجحة معه أو جربي أرجوحة لاستراحة قصيرة. ولا تتركي الطفل في الأرجوحة لفترة طويلة.
- لفي الطفل جيدًا. ويحب بعض الأطفال لفهم بإحكام.
- جربي تغيير وضعية الطفل. ضعيه على كتفك أو ركبتيك.
- حاولي ملاسة جلدك بجلده.
- جربي لهاية. (قد تحتاجين إلى تجربة العديد من الأشكال / العلامات التجارية).
- غني. قد يساعدك ذلك على تهدئة نفسك أيضًا!



## ماذا أفعل عندما أجرب هذه الاقتراحات ولا يتوقف طفلي عن البكاء؟

من المتعب استيعاب كل ما يدور حول الطفل. وبنهاية اليوم، قد يحتاج طفلك إلى البكاء فحسب. ويعتقد بعض الخبراء والأمهات والآباء أن الأطفال يبكون للتخلص من التوتر. وقد يتسبب بكاء الطفل في التوتر والضغط. وإليك بعض النقاط التي يجب تذكرها:

- **اعتني بنفسك.** من المرهق رعاية طفل منزعج ويبيكي. اطلبي المساعدة.
- **لا تحملي طفلك إذا كنت تشعرين بالغضب أو الإحباط.** اتركيه في مكان آمن مثل سرير الأطفال واحصلي على قسط من الراحة.
- **لا داعي لهز طفلك أبدًا.** تذكرني أن طفلك يبذل قصارى جهده للتواصل بالطريقة الوحيدة التي

يعرفها. وإذا شعرت أنك وصلت إلى نقطة الانهيار، فاتصلي بصديقة أو أحد أفراد العائلة أو الخط الساخن لدعم الوالدين المحليين للحصول على الدعم. يمكنك أيضًا الاتصال بشبكة Fussy Baby للحصول على الدعم: 1-800-431-BABY (2229).

### ماذا أفعل عندما يبدو بكاء طفلي غير متوقع ولمدة طويلة؟

الأطفال الذين يصعب إرضائهم شائعون جدًا. ويصعب تهدئة بعض الأطفال وربما يشعرون بالمغص. ويعاني الطفل من المغص إذا بكى لأكثر من ثلاث ساعات في ثلاثة أيام من أي أسبوع.<sup>1</sup> ويمكن أن يؤثر المغص على الأطفال سواء كانوا يرضعون رضاعة طبيعية أو عن طريق زجاجة. وفي الأسابيع الستة الأولى، يعاني ما بين 17% إلى 25% من الأطفال من المغص. ويقل بكاء الأطفال عادة عند عمر 12 أسبوعًا.<sup>2</sup>

### لا أستطيع حمل بكاء طفلي لأكثر من خمس دقائق – ساعدوني!

يشعر الكثير من الأمهات والآباء بهذه المشاعر. وعندما يبكي الأطفال الأكبر سنًا أو الأطفال في مرحلة النمو فإن ذلك يكون سببه الحزن أو الغضب أو الألم. وعندما يبكي طفل فقد يبدو أنه لا يوجد في الغالب سبب للبكاء. ويشعر الكثير من الأمهات والآباء بالذنب أو الإحباط عندما لا يتمكنون من تهدئة أطفالهم. وهذا لا يعني الفشل كأم أو أب. تذكري: لا لوم عليك في بكاء طفلك! وهو يمر فحسب بفترة من الاحتياج. ويتحسن البكاء والمغص دائمًا ولا يظل الأطفال يشعرون بالاحتياج إلى الأبد.

المرجع:

1. Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017). Systematic review and meta-analysis: Fussing and crying durations and prevalence of colic in infants. *Journal of Pediatrics*, 185, 55–61. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>

2. Wolke et al (2017).

يرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

