



یک طفل
گریان می تواند
فشار آور باشد



اگر به کمک ضرورت
دارید، آنرا تقاضا کنید



بخاطر داشته باشید... ولو هر قدر که ناراحت باشید، تکان دادن طفل تان مصلحت نیست!

تقاضای کمک علامت از عهده برآمدن است.

Mensline 1300 78 99 78

www.mensline.org.au

Health Direct Australia 1800 022 222

www.healthdirect.org.au

برای کسب معلومات بیشتر، یا دیدن یک فلم کارتونى،
از وب سایت جلوگیری طفل تکان داده شده
(Shaken Baby Prevention) به آدرس ذیل دیدن نمائید:

www.chw.edu.au/parents/kidshealth/crying_baby

چطور از عهده یک طفل گریان برآئید یک قدم به عقب بگذارید، توقف نمائید و فکر کنید!

اگر شما همه چک های لازم (گرسنگی، تغییر، تشنگی)
را انجام داده اید و طفل تان گریه کردن را توقف نمی دهد،
کارهای ذیل را امتحان کنید:

- یک غذای دیگر - طفل تان ممکن است هنوز هم گرسنه باشد.
- برای طفل تان یک پوشک بدهید.
- اگر احساس آرامش می کنید، طفل تانرا در آغوش گرفته و خود را بجنبانید طوری که طفل تپش قلب تانرا احساس کند.
- برای طفل تان آواز بخوانید و یا با وی صحبت کنید.
- طفل تانرا به ملایمت مالش یا ماساژ دهید.
- طفل تانرا به گردش در هوای آزاد ببرید.
- طفل تانرا در یک تکه کوچک نرم بیچانید طوری که وی احساس مصونیت نموده و سعی کنید که او را در یک محل تاریک و خاموش بگذارید.