



# Dzieci nie przychodzą na świat z instrukcją obsługi.

Małe dzieci pod pewnymi względami są zadziwiająco wytrzymałe i odporne, a pod innymi kruche i delikatne.

Wielu rodziców początkowo boi się brać na ręce małe dziecko, żeby nie zrobić mu krzywdy. Z tej ulotki dowiesz się jak bezpiecznie trzymać i nosić dziecko. Znajdziesz tu też informacje, dlaczego **potrzęsanie dzieckiem i szarpanie go** może być niebezpieczne i powodować

poważne urazy. Pamiętaj, że takie urazy

nie zdarzają się podczas zwykłej zabawy. Dlatego spokojnie możesz swojego malucha przytulać i bawić się z nim, tak jak naprawdę lubi.

Może po przeczytaniu powieszysz tę ulotkę gdzieś w domu, tak żeby mogły ją przeczytać wszystkie osoby opiekujące się Twoim dzieckiem?



## Małe dziecko lubi...



## Małe dziecko nie lubi...



przytulać się do Ciebie całym ciałem

✗ noszenia bez podtrzymywania główki i szyi

✗ gwałtownych i nagłych ruchów

✗ karmienia na siłę, wpychania na siłę smoczka

✗ gwałtownego podnoszenia

✗ bardzo gwałtownych zabaw

✗ podrzucania

✗ potrząsania



leżeć na Tobie



być obejmowane i przytulać się do Ciebie pleckami

## Dlaczego potrząsanie dzieckiem jest tak bardzo niebezpieczne ?

Głowa dziecka jest duża i ciężka w porównaniu z resztą ciała. Mięśnie szyi niemowlęcia są słabo rozwinięte i nie zapobiegają mimowolnym ruchom głowy. Potrząsanie dzieckiem powoduje gwałtowne i silne ruchy głowy do przodu i do tyłu, co może prowadzić do uszkodzenia cienkich naczyń krwionośnych i wylewu krwi do mózgu. Skutkiem tego może być:

- utrata wzroku
- utrata słuchu
- napady drgawkowe
- trudności w nauce
- niekiedy nawet śmierć.



oglądać świat znad Twojego ramienia



leżeć na Twoich rękach - to wspaniała pozycja do pierwszych rozmów, gaworzenia i uśmiechów...

## Czy potrząsanie starszym dzieckiem też może mu zaszkodzić ?

Największe niebezpieczeństwo grozi niemowlętom (czyli dzieciom poniżej 12 miesięcy życia), ale potrząsanie starszym dzieckiem również grozi poważnymi urazami.



siedzieć w nosidelku i czuć ciepło Twojego ciała

## Czy coś poza potrząsaniem może spowodować u dziecka urazy?

Tak. Szczególnie groźne są wszelkie uderzenia w głowę. Duże niebezpieczeństwo wiąże się również z podrzucaniem dziecka. Do czasu kiedy dziecko nie podrośnie należy unikać gwałtownych zabaw.

## Pamiętaj...

- Niemowlę jest kruche i delikatne. Nigdy nim nie potrząsaj.
- Nawet jeśli wydaje Ci się, że dziecko straciło przytomność albo przestało oddychać, nie potrząsaj nim. To może mu tylko zaszkodzić.

Dziecko lubi także, gdy się je gładzi i delikatnie masuje.

**Pamiętaj, że zawsze powinno się podtrzymywać głowę i szyję niemowlęcia.**



# Ostrożnie, dziecko!

## Dlaczego zdarza się, że rodzice potrząsają dzieckiem?

Rodzice mogą tracić panowanie nad sobą z powodu zmęczenia, stresu, rozdrażnienia, poczucia bezradności - szczególnie, kiedy niemowlę dużo płacze, nie śpi w nocy albo nie chce jeść. Należy jednak pamiętać, że potrząśnięcie małym dzieckiem zawsze stanowi dla niego zagrożenie.



## Pamiętaj, że

przytulanie i noszenie na rękach nie grozi rozpieszczeniem dziecka, nie może mu nigdy zaszkodzić ani go zepsuć.



## Gdy Twoje dziecko płacze, pamiętaj, że:

płacz to jedyny sposób, w jaki niemowlęta mogą wyrazić: głód, pragnienie, żal, gniew, smutek, ból czy tęsknotę.

Jeżeli Twoje dziecko płacze i nie chce się uspokoić, sprawdź czy:

- nie ma mokrej pieluszki
- nie chce smoczka (niektóre niemowlaki mają dużą potrzebę ssania)
- nie jest głodne lub spragnione
- nie jest mu za zimno lub za gorąco
- nie uwiera go ubranie
- nie ząbkuje
- nie ma wysypki
- nie ma kolki
- nie gorączkuje

## Jeżeli sprawdziłaś/eś już to wszystko, a dziecko dalej płacze, spróbuj:

- przytulić je do siebie i pogłaskać;
- przemawiać do niego czule i spokojnie;
- zanucić piosenkę albo włączyć spokojną muzykę;
- delikatnie pobujać je w ramionach albo w wózek;
- pospacerować z dzieckiem na ręku w spokojnym i cichym miejscu.

## Małe dzieci są kruche i delikatne. Nigdy nie potrząśnij dzieckiem.

Nie zawsze łatwo jest być mamą czy tatą. Jeżeli płacz dziecka staje się dla Ciebie nie do zniesienia i czujesz, że zaraz stracisz kontrolę nad sobą... Zatrzymaj się i spróbuj inaczej!



- Weź głęboki oddech, jeden, drugi, policz do 10, czy nawet do 20
- zamknij oczy, spróbuj wyobrazić sobie, co dziecko poczuje, jeżeli je skrzywdzisz
- zostaw dziecko na chwilę w bezpiecznym miejscu
- usiądź i pomyśl, co jest przyczyną twojej złości: czy to dziecko Cię denerwuje, czy po prostu wyładowujesz na nim złość, wynikającą z trudnej sytuacji, w jakiej się znajdujesz
- przemyj twarz wodą, zadzwoń do kogoś, komu możesz się wyżalić
- jeżeli możesz zostawić dziecko pod opieką kogoś, kto się nim spokojnie zajmie, wyjdź z domu, pójdź na spacer
- poproś kogoś o pomoc.

Jeżeli wydaje Ci się, że nie radzisz sobie z sytuacją, przytłaczają Cię codzienne obowiązki i potrzebujesz wsparcia w rodzicielskich wyzwaniach...

### Tu możesz szukać pomocy:

- „Początek” - Poradnia dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci, Warszawa, ul. Nowolipie 13/15, tel. 022 887 78 76 w. 10
- 022 635 10 11 - Specjalna linia dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci Fundacji „Rodzic po ludzku”, pon-pt w godz. 10-15
- 022 663 12 05 - telefon pogotowia laktacyjnego miesięcznika „Dziecko”, pon-pt 8-13, śr. 13-15

Ulotka opracowana została na podstawie materiałów NSPCC  
Ilustracje - Sophie Grillet

Polska wersja:  
Fundacja Dzieci Niczyje  
ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa  
tel. 022 616 02 68, fax 022 616 03 14  
e-mail: fdn@fdn.pl  
www.fdn.pl

Pomoc możesz również uzyskać zgłaszając się do psychologów w poradniach i ośrodkach interwencji kryzysowej na terenie całego kraju.

