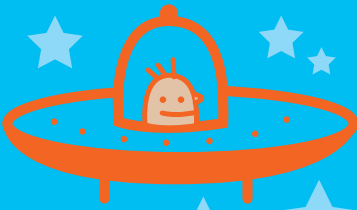


Crying and sleeping



Your baby will bring out parental instincts that will guide you automatically to many of the right responses, almost as soon as your baby is born.

Responding to your baby's cry:

Crying gives your baby a way to call for help when he is hungry or uncomfortable.

You may notice that your baby has fussy periods throughout the day, even though he is not hungry, uncomfortable or tired. This kind of fussy crying seems to help babies get rid of excess energy so they can return to a more calm state.

Pay close attention to your baby's different cries, you will soon be able to identify his specific needs by the way he cries, for example:

1. Hungry cry is usually short, and it rises and falls.
2. Angry cry tends to be more turbulent.



3. Cry of pain generally comes on suddenly and loudly with a long shriek followed by a long pause and then a wail.

Helping your baby to sleep:

Initially, your baby doesn't know the difference between day and night. You can teach your baby that nighttime is for sleeping and daytime for playing. Do this by keeping nighttime feeding as subdued as possible. Don't turn up the lights or prolong late-night diaper changes. If he is napping longer than 3 to 4 hours in the late afternoon, wake him up and play with him.

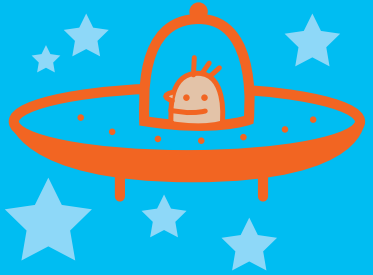
The back is the safest position for baby's sleep throughout the first year of life. You also can place your baby on his side to sleep and alternate from one side to the other.

Keep the temperature in your baby's room comfortable and don't place him near air-conditioning or heating vents.

Use sleep clothing with no other covering as alternative to blankets. If you use a thin blanket, tuck it in around the crib mattress, reaching only as far as your baby's chest to reduce the risk of getting his face covered by the blanket.

بكاء و نوم الطفل

من اللحظات الاولى من حياة الطفل. ستتولد عندك غرائز الامومة بحيث تدلك تلقائياً الى الاستجابة الصحيحة لتصرفاته



الاستجابة الى بكاء الطفل:

البكاء هو الطريقة التي يستخدمها الطفل لطلب المساعدة عند الجوع او عدم الراحة. ستلاحظين ان طفلك يمر بفترات من الانزعاج خلال اليوم دون ان يكون هناك سبباً كالجوع او عدم الراحة. هذا النوع من الانزعاج و البكاء يساعد الطفل على التخلص من الطاقة الزائدة وبالتالي رجوعه الى حالة اكثر هدوءاً.



انتبهي لحالات البكاء المختلفة لطفلك. سيساعدك ذلك بمعرفة حاجة الطفل حسب طريقة بكائه. على سبيل المثال:

١. بكاء الجوع عادة يكون قصيراً. ويمتاز بعلو الصوت وانخفاضه.

٢. بكاء الغضب يكون غير منتظماً.

٣. بكاء الألم يكون مفاجئاً ومرتفعاً مع صرخات عالية تتبع بوقوف الصوت والانين.

كيف تساعدن طفلك على النوم:

في البداية لا يميز الطفل الفرق بين النهار و الليل. يمكنك ان تعلمي طفلك ان الليل هو وقت النوم والنهار وقت اللعب. يتم ذلك عن طريق الحفاظ على فترة الرضاعة في الليل هادئة ما امكن. ولا تشعلي الاضاءة وحاولي ان لا تطيلي وقت غيار الطفل في الليل المتأخر. اذا نام الطفل في وقت الظهيرة اكثر من ٣ الى ٤ ساعات أيقظيه والعبى معه.

النوم على الظهر هو الوضعية الأكثر اماناً في السنة الاولى من عمر الطفل. يمكن ايضاً نوم الطفل على جنبه مع مراعاة التبديل بين الجنبين من فترة الى اخرى.

حافظي على درجة الحرارة معتدلة في غرفة نوم الطفل. ولا تضعيه قريباً من التكييف او التدفئة.

ألبسي طفلك ملابس النوم الخاصة واستخدمي غطاءً رقيقاً. ثبتي الغطاء حول فرشاة النوم بحيث يصل الغطاء الى صدر الطفل فقط بعيداً عن الوجه .

