



# Kochaj i nie krzywdź!

Dzieci nie rodzą się z instrukcją obsługi

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

Nie bój się brać na ręce maleńkie dziecko!

Potrząsanie, podrzucanie i szarpanie dzieckiem może być jednak niebezpieczne dla niego i powodować poważne urazy. Takie urazy nie zdarzają się podczas zwykłej zabawy.

## Dziecko lubi kiedy:



- go przytulasz
- mówisz do niego
- obejmujesz go
- uśmiechasz się do niego
- kładziesz go na siebie
- nosisz w nosidełku
- kładziesz go na swych rękach
- głaszczesz je i delikatnie myjesz

**Czuje wtedy ciepło Twego ciała, może przytulić się do Ciebie czy też oglądać świat znad Twego ramienia.**

## Dziecko nie lubi:

- gdy nosisz go bez podtrzymywania
- gwałtownych i nagłych ruchów
- karmienia go na siłę
- gwałtownego podnoszenia
- bardzo głośnej muzyki
- bardzo gwałtownych zabaw
- pozostawiania długo w samotności
- podrzucania
- potrząsania

## Pamiętaj !!!



Pamiętaj, że zawsze powinno się podtrzymywać główkę i szyję niemowlęcia !!!

Niemowlę jest kruche i delikatne – **nie nigdy nim nie potrząsaj !!!**

Nawet, kiedy wydaje Ci się, że dziecko straciło przytomność **nie potrząsaj nim !!!**

To może mu tylko zaszkodzić.

Potrząsanie dzieckiem 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

**Pamiętaj, że przytulanie i noszenie na rękach nie grozi rozpieszczeniem dziecka, nie może mu nigdy zaszkodzić ani go zepsuć !!!**

Ulotkę tę powieś w domu, gdzie wszystkie osoby opiekujące się Twoim dzieckiem ją przeczytają.

**Gdy Twoje dziecko płacze, pamiętaj, że jedynie w ten sposób może wyrazić głód, pragnienie, żal, gniew, ból czy tęsknotę.**



**Jeśli Twoje dziecko nie chce się uspokoić sprawdź, czy:**

- nie ma mokrej pieluszki
- nie chce smoczka
- nie jest głodne lub spragnione
- nie jest mu zimno lub za gorąco
- nie uwiera go ubranie
- nie ząbkuje
- nie ma gorączki
- nie ma wysypki lub kolki

**Jeśli 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

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



- weź głęboki oddech, jeden, drugi, policz do 10 lub 20
- zamknij oczy, spróbuj wyobrazić sobie, co dziecko poczuje jeśli 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 wyzalić, wyjdź z domu, pójdz na spacer
- poproś kogoś o pomoc.

**Gdzie szukać pomocy?**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach  
ul. 23 Października 20, tel. 0875628970

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Suwałkach  
ul. Świerkowa 60, tel. 087 565 92 82

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna w Suwałkach  
ul. Nowomiejska 10, tel. 087 566 41 49

Specjalistyczna Poradnia Życia Rodzinnego „Nadzieja”  
ul. E. Plater 2, tel. 087 566 20 53

Specjalna linia dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci Fundacji „Rodzić po ludzku”  
tel. 022 628 11 91 pn-pt w godz.10-12

Telefon pogotowia laktacyjnego miesięcznika „Dziecko”  
tel. 022 663 12 05 pn-pt w godz. 8-12

Komenda Miejska Policji w Suwałkach  
ul. Pułaskiego 26  
tel. 997, 112, 087 564 14 52, 087 564 15 48  
poradnictwo prawne, psychologiczne, pedagogiczne  
stop.przemocy@suwalki.policja.gov.pl

