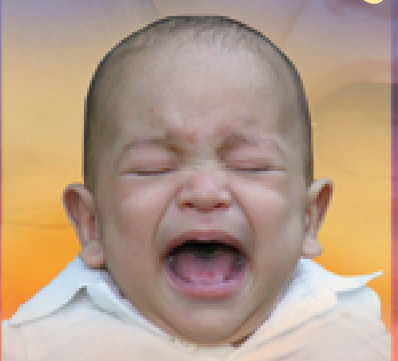
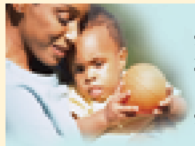
"मेरो बच्चा रोईरहन्छ.... म रोईराहेको शान्त पार्न मात्र चाहन्छु ।"

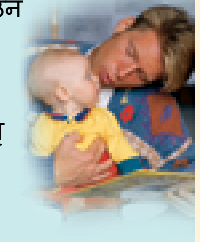


pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH



रुने भनेको बच्चाको कुराकानी(संचार) गर्ने तरिका हो ।

रोएको बच्चालाई मद्दत गर्नको लागि निर्देशनहरु :



धैर्य हुनुहोस् र तपाईको बच्चाले के चाहन्छ हेर्नुहोस् । र, यी तरकिाहरु अपनाउन कोशशि गर्नुहोस्:

- शान्त रहनुहोस्
- बच्चालाई उठाउनुहोस्
- बच्चाको थाडना(डैपर) हेर्नुहोस्
- बच्चालाई खुवाउनुहोस्
- बच्चालाई थम्थम्याउनुहोस्
- बच्चालाई चुसनी वा खेल्ने कुरा दिनुहोस्
- बच्चा एकदमै तातो छ कि चिसो छ हेर्नुहोस्

यदि यसले काम गरेन भएन यो अपनाउनुहोस्:

- बच्चालाई शान्त कोठामा लैजानुहोस्
- बच्चालाई आफ्नो काखीमा समात्नु होस् र बिस्तारै हिड्नुहोस् र हल्लाउनुहोस्
- बच्चालाई कार वा स्ट्रोलरमा चढाउन लैजानु होस्
- बच्चालाई कोक्रोमा राखनुहोस्

यदि केहि कुराले पनि काम गरेन भने, तपाईको स्वास्थ्य कर्मीलाई बोलाउनुहोस् ।

बच्चालाई करीब(बच्चा सुताउने ठाउँ)मा उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् । अर्को कोठामा जानुहोस् । आफ्नो लागि छोटो आराम लिनुहोस् ।

- बिस्तारै र गहिरोसँग श्वास लिनुहोस्
- संगीत सुन्नुहोस्
- पढ्नुहोस्
- व्यायाम गर्नुहोस्
- साथी वा आफन्तलाई कुरा गर्न बोलाउनु होस्
- मद्दतको लागि बोलाउनु होस्

५ वा १० मिनेट पछि बच्चा हेर्न जानुहोस् ।

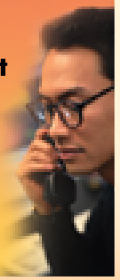
हल्लाएको बच्चामा हुने लक्षण

शशिु वा बच्चालाई - छोटो समय सम्म पनि हल्लाएमा -निम्नि प्रकारका गम्भरि समस्याहरु हुन सक्छ:

- अन्धोपन
- सुस्त मनस्थति
- लठ्ठनि
- मष्तकि पक्षघात
- श्रावन शक्ति गुम्ने
- पक्षघात
- हड्डीहरु भाँचनि
- बौदकि अपांगता हुने
- र **मृत्‍य** पनि हुन सक्छ

तुलनात्मक रुपमा शशिु तथा बच्चाहरुको टाउको उनीहरुको शरीर भन्दा बढी ठूलो हुन्छन् । यदि तपाईले उनीहरुको शरीरलाई हल्लाईदनि भयो भने, उनीहरुको टाउको अगाडि र पछाडि ड्लकनि सक्छ । यसको कारणले गर्दा मष्तकि र आँखाका रगतका नशाहरु फुट्न वा च्यातनि सक्छन् र रक्तश्राव हुने तथा मष्तकिका कोषहरुमा समस्या हुन सक्छ । तसर्थ शशिु तथा साना बच्चालाई हल्लाउनले गम्भरि र दर्घिकालनि रुपमा हानी पुर्याउन सक्छ । यी टाउकोमा हुने हानी(चोटपटक)हरुलाई बच्चा हल्लाउँदा हुने समस्याहरु(Shaken Baby Syndrome) भननिछ । तसर्थ बलपूर्वक बच्चालाई हल्लाउनले बेबी सेकन सनिड्रोम(बच्चा हल्लाउँदा हुने समस्या) नमि्तयाउन सक्छ, यो एक प्रकारको गम्भीर **बाल दुर्व्यवहार** हो ।

शशिु तथा साना बच्चालाई कहिले नहाल्लाउनु होस्



पेन्सल्भिानिया स्वास्थ्य विभाग
(Pennsylvania Department of Health)
को थप जानकारीको लागि ।

1-877-PA HEALTH
(1-877-724-3258)

कहलिकाहीं बच्चाहरु केहि गरे पनि रुन छोडदैन अब के गर्ने

यदि तपाईलाई बच्चा हल्लाएको थियो भन्ने महशुस भएमा...

नजकिको अस्पतालको आकस्मकि कक्षमा जानुहोस् । हल्लाउँदा हुने समस्याका लक्षणहरु नम्नि प्रकार हुन सक्छ :

- असामान्य, अप्ठ्यारो, वा श्वास फेर्न छोड्छ
- एकदमै बाङ्गो वा टेडो हुने
- लठ्ठनि वा बान्ता हुने
- काम्ने वा हल्लनि
- हात तथा खुट्टा लङ्गटो हुने
- नसुन्ने वा नर्जिीव जस्तो प्रतक्रिया देखाउन सक्छ
- जागरुक भएर बस्न गाहरो हुने

रोक्नुहोस्-शान्त हुनुहोस्-मद्दत लिनुहोस् ।

२४ घण्टा संकटकालनि हटलाइन

1-800-4A CHILD
(800-422-4453)

यो २४ घण्टा संकटकालीन मद्दत, जानकारी, र सफिारसि गर्ने सेवा पुर्याउँदछ । अथवा आफ्नो काउन्टीको संकटकालनि हटलाइन नम्बर आफ्नो फोन बुकमा हेर्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चा हेर्ने व्यक्तिको छनोट गर्नको लागि सही निर्णय गर्नुहोस् ।

तपाईको बच्चा हेर्ने सबै जनालाई यो पम्लेट बाँड्नुहोस् ।

कृपया... बच्चालाई कहिलै नहल्लाउनुहोस् !

कहलिकाहीँ बच्चाहरु रुन छाडेन भने मानसिहरु बच्चालाई हल्लाउँछन् ।

संशोधित 01/18