

શોકન બેબી સિન્ડ્રોમ શું છે?



શોકન બેબી સિન્ડ્રોમ એ એવી સ્થિતિ છે જે બાળકને **બહુ જોરથી હલાવવામાં આવે** ત્યારે થાય છે. બાળકને હલાવવું એ તેની સાથેના ગેરવર્તનનું સંભવિતપણે જીવલેણ સ્વરૂપ છે.

જો બાળકને બળપૂર્વક હલાવવામાં આવે તો તેના કારણે આજીવન કેટલીક સમસ્યાઓ થઈ શકે છે:

- બાળકને હલાવવાથી તેના મગજને **નુકસાન** થઈ શકે છે.
- હલાવવાથી અંધાપો અથવા **લકવા જેવી કાયમી પંગુતાઓ** થઈ શકે છે.
- હલાવવાથી **મોત સુદ્ધાં** થઈ શકે છે.

ક્યારેય બાળકને હલાવશો નહિ! હલાવવાથી તમારા બાળકના મગજને નુકસાન થઈ શકે છે અને તેના પરિણામે મૃત્યુ થઈ શકે છે. કોઈ પણ ઉંમરના બાળકને ક્યારેય હલાવવું ન જોઈએ.

જ્યારે બાળકો રડે છે ત્યારે તમને પણ રડવાનું મન થઈ શકે છે... આ સામાન્ય છે!

માતાપિતા અથવા સંભાળકર્તા હોવું એ સરળ નથી. બાળક સતત રડે એ તણાવદાયક હોઈ શકે છે અને તે તમારા માટે જોખમી પ્રેરક પરિબળ બની શકે છે. ક્યારેક બાળકના રડવા પાછળ કોઈ કારણ હોતું નથી અને તમે તેમાં કંઈ કરી શકતા નથી.

બાળકનું રડવું સામાન્ય છે

રડતાં બાળકો વિશે તમારે આ બાબતો જાણવી જોઈએ:

- મોટાભાગનાં બાળકો ઘણી વખત રડે છે: 80-90% બાળકોમાં 20થી 60 મિનિટ કે વધુ સમય માટે રડવાની ક્રિયા ચાલે છે. આનો અર્થ એ નથી કે તમારા બાળકને પેટમાં દુખાવો છે.
- મોટાભાગનાં બાળકો રાત્રે વધારે રડે છે, ક્યારેક તેઓ એક કલાક અથવા વધુ સમય માટે રડે છે.
- મોટાભાગનાં બાળકો પ્રત્યેક દિવસે ચીડિયાપણાનો ઓછામાં ઓછો એક સમયગાળો અનુભવતાં, હોય છે , ઘણું ખરું તેઓ સાંજે રડતાં હોય છે.
- મોટાભાગનાં બાળકો જન્મ વખતે રડતા હોય તે કરતાં 6થી 8 અઠવાડિયાં વખતે વધારે રડતાં હોય છે.
- મોટાભાગનાં માતાપિતાઓ અથવા સંભાળકર્તાઓ ગુસ્સો અનુભવશે, નિરાશા અનુભવશે અને પોતે રડવા લાગશે.
- પહેલા 5થી 6 મહિનામાં, બાળકોના રડવાની તીવ્રતામાં વધારો થવો સામાન્ય હોય છે , અને બાળકને છાનું રાખી ન શકાય એમ બને.

ક્યારેક બાળકને તેના ઘોડિયામાં રાખવું અને થોડો સમય રડવા દઈને તમે પોતે વિરામ લો તેમાં કશું ખોટું નથી. આ તણાવદાયક સમય દરમિયાન કોઈ વ્યક્તિને મદદ માટે કોલ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

બાળકો શા માટે રડે છે?



રડવું એ એવી અગત્યની અભિવ્યક્તિ છે જેના દ્વારા તમારું બાળક બોલતું થાય એ પહેલાં તમારી સાથે સંવાદ સાધે છે. રડવાનું કારણ શોધવું મુશ્કેલ લાઈ શકે છે, પરંતુ અહીં એ માટેનાં કેટલાંક સૂચનો છે:

સંભવિત કારણ	શું કરવું...
ભૂખ	બાળકને સ્તનપાન કરાવો. બાળક કેટલાક દિવસોએ વધારે ભૂખ્યું થઈ શકે છે. બાળક જો શાંત રહેતું હોય તો તેને વારંવાર સ્તનપાન કરાવો .
લોકોની નજીક રહેવું, સ્પર્શ, કોઈ ઊંચકે, થાબડો, ઝુલાવે તે માટેની જરૂરિયાત	તમારા બાલુઓમાં બાળકને લો, ઝુલાવો, મસાજ કરો, તેની સાથે નૃત્ય કરો, બાઉન્સિંગ બોલ અથવા ઝૂલતી ખુરશી પર સાથે બેસો, બાળક સાથે વાત કરો અને ગાઓ. શર્ટ કાઢી નાખો અને બાળકની ત્વચા સાથે તમારી ત્વચાનો સંપર્ક થાય તે રીતે તેને પકડો. બાળકની સાથે નહાઓ. તમારાં શરીર સાથે ઝોળી બાંધી હોય અને બાળક તમારાં બાલુઓમાં હોય એ રીતે અથવા સ્ટ્રોલર લઈને બાળક સાથે ચાલવા જાઓ. તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવતાં હો મસાજ કરતાં હો, હળવેથી સ્પર્શતાં હો કે વાત કરતાં હો તે દરમિયાન બાળકની પાસે આડાં પડો. અન્ય કોઈ વ્યક્તિને બાળક પકડવા આપો.
દુઃખાવો અથવા અસ્વસ્થતા	બાળકને ઊંચકો, થાબડો, ડાઈપર બદલો, ડચકારો બોલાવો અથવા બાળકની પીઠ પર થાબડો અથવા હળવેથી હાથ ફેરવો. બાળકની સ્થિતિ બદલવાથી ફર્ક પડી શકે છે.
વધુ પડતી ગરમી/ વધુ પડતી ઠંડી	તમને કપડાંમાં જેટલી હૂંફ અનુભવાતી હોય એ જ પ્રમાણે બાળકને કપડાં પહેરાવો. બાળકને સ્પર્શતાં તે બહુ ઠંડું ન લાગવું જોઈએ.
થાકી જવું અથવા વધુ પડતા ઉત્તેજિત હોવું	બાળકને બાથમાં લો, લાઈટો બંધ કરો, આસપાસના વાતાવરણને શાંત રાખો. બાળકને હળવેથી ઝુલાવવું એ તમારાં બંને માટે શાંતિદાયક અનુભવ થઈ શકે છે.
પરિવર્તનની જરૂરિયાત	બાળક સાથે રોજ વાંચો, રમો, વાત કરો, ગાઓ, તેને બાલુમાં લો. ઓરડાઓ બદલો, જેથી બાળક જુદીજુદી વસ્તુઓ જોઈ શકે.
“અજાણી બાબત”	બાળકને પકડો, ઝુલાવો, તેની સાથે વાત કરો, તેને ચાલો, તેની સાથે ગાઓ, તેને નવડાવો, મસાજ કરો, તેને સ્તનપાન કરાવો, અથવા હળવું સંગીત વગાડી જુઓ. બાળકને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરો, તમે કરો એવી દરેક બાબતનો પ્રતિસાદ આપવા માટે બાળકને સમય આપો.
બીમારી	જો તમારા બાળકનો રડવાનો અવાજ તમને અલગ જણાતો હોય અથવા બધી કોશિશો ક્ક ટ પછી બાળકને છાનું રાખી શકાતું ન હોય તો ભત્તમારો ડોક્ટરને મળો અથવા કોલ કરો: Health811, Call 811 (TTY: 1-866-797-0007).



**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

PH1611GB1054
Gujarati