

# शेकन बेबी सिंड्रोम क्या है?



शेकन बेबी सिंड्रोम ऐसी अवस्था है जो बेबी को **बुरी तरह से हिलाने** पर उत्पन्न होती है। हिलाना बाल उत्पीड़न का संभावित **घातक** रूप है।

यदि बेबी को जोर से हिलाया जाता है, तो इस कारण उसे आजीवन समस्याएँ हो सकती हैं:

- हिलाने से बच्चे के मस्तिष्क को क्षति हो सकती है।
- हिलाने से अंधेपन या विकलांगता जैसी **स्थायी विकलांगता** हो सकती है। या पक्षाघात हो सकती है।
- हिलाने से **मृत्यु** भी हो सकती है।

बेबी को कभी भी जोर से हिलाएं नहीं! हिलाने से आपके बेबी के मस्तिष्क को क्षति हो सकती है और उसकी मृत्यु भी हो सकती है। किसी भी आयु के, किसी भी बच्चे को हिलाना नहीं चाहिए।

**जब बेबी रोते हैं, तो आपको भी रोना आ जाता है ... यह सामान्य है!**

माता-पिता या देखभालकर्ता होना आसान कार्य नहीं है। बेबी का निरंतर रोना तनावपूर्ण हो सकता है और आपके लिए खतरनाक ट्रिगर हो सकता है। कभी-कभी बेबी के रोने का कोई कारण नहीं होता है, और उस दशा में आप कुछ नहीं कर सकते हैं।

## बेबी का रोना सामान्य है

बेबी के रोने के बारे में आपके लिए **ज़रूरी जानकारी** ये हैं:

- अधिकांश बेबी अकसर रोते हैं: 80-90% बेबी 20-60 मिनट या उससे भी अधिक समय तक रोते रहते हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि आपके बेबी को पेट में दर्द है।
- अधिकांश बेबी रात के समय रोते हैं, कभी-कभी एक घंटा या उससे भी अधिक समय तक।
- अधिकांश बेबी का रोजाना, अकसर शाम के समय एक चिड़चिड़ेपन का समय होता है।
- अधिकांश बेबी जन्म के समय की अपेक्षा 6-8 सप्ताह के दौरान ज्यादा रोते हैं।
- अधिकांश माता-पिता या देखभालकर्ता को गुस्सा आता है, निराशा होती है और वे स्वयं रोने लगते हैं।
- पहले 5-6 माह के दौरान, बेबी के रोने की गहनता में वृद्धि होना सामान्य है, और संभव है कि बेबी दिलासा देने पर भी शांत नहीं हो।

कभी-कभी बेबी को खटोले में रखना और खुद को विराम देने के लिए बेबी को कुछ समय के लिए रोने देना ठीक है। इस तनावपूर्ण समय के दौरान किसी को सहायता के लिए बुलाने का प्रयास करें।

# बेबी रोते क्यों हैं?



रोना एक महत्वपूर्ण तरीका है जिसके माध्यम से आपका बेबी बोलना आरंभ करने से पूर्व आपसे बातचीत करता है। रोने के तरीके को समझना कठिन हो सकता है – यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

संभावित कारण	क्या करें...
भूख	बेबी को आहार दें। बेबी कभी-कभार भूखा हो सकता है। यदि बेबी स्तनपान से शांत होता है तो उसे अकसर स्तनपान कराएं।
लोगों के निकट रहने, स्पर्श करने, उठाने, थामने और झुलाने की आवश्यकता	बेबी को अपनी बांहों में उठाएं, झुलाएँ, मालिश करें, उसके साथ नाचें, बाउंसिंग बॉल पर या रॉकिंग कुर्सी पर उसे साथ लेकर बैठें, उससे बात करें और उसके लिए गाना गाएं। कमीज उतारें और बेबी को अपने शरीर से सटा लें। बेबी के साथ स्नान करें। बेबी को बाँहों में उठाकर या स्लिंग अथवा स्ट्रोलर में घुमाएं। बेबी को दूध पिलाते समय, मालिश करते समय आप उसके पास लेट जाएं, उसे आराम से छुएं, उससे बात करें। बेबी किसी और को संभालने दें।
दर्द या कष्ट	बेबी को उठाएं, उसे पुचकारें, डायपर बदले, डकार लेने दें या बेबी की पीठ को सहलाएँ। बेबी की अवस्था बदलने से भी मदद मिलती है।
ज्यादा गर्मी/ज्यादा ठंड	बेबी को ऐसे कपड़े पहनाएँ जिनमें वो आपके जितना गर्म रहे। छूने पर बेबी ठंडा महसूस नहीं होना चाहिए।
थका हुआ होना या अधिक उत्तेजित होना	बेबी को पुचकारे, रोशनी बंद कर दें, आसपास के परिवेश को शांत रखें। बेबी को आराम से झुलाना आप दोनों को अच्छा महसूस करा सकता है।
बदलाव की जरूरत है	रोजाना पढ़ें, खेलें, बातचीत करें, गाएं और बेबी को बाँहों में थामें। कमरे बदलें ताकि बेबी को अलग-अलग तरह की चीजें दिखाई दें।
“एकदम अज्ञात”	बेबी को थामे, झुलाएँ, उससे बात करें, उसे साथ लेकर चहलकदमी करें, उसके लिए गाना गाएं, उसे नहलाएं, उसकी मालिश करें, स्तनपान कराएं, या शांत संगीत सुनाएं। आपकी प्रत्येक गतिविधि पर प्रतिक्रिया करने के लिए बेबी को समय देते हुए, बेबी को शांत करने की कोशिश करें।
बीमारी	यदि आपके बेबी के रोने की आ आपको कुछ अलग परतीत हो आपकी हर कोशिश के बाजूद बेबी शांत न हो तो डॉक्टर से मिलें कॉल करें: <b>Health811, Call 811 (TTY: 1-866-797-0007).</b>



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

PH1611GB1054  
Hindi