

ਝੰਜੋੜਿਆ ਬੱਚਾ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?



ਝੰਜੋੜਿਆ ਬੱਚਾ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Shaken Baby Syndrome) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਝੰਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਲਗਾ ਕੇ ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਝੰਜੋੜਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਝੰਜੋੜਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲਕਵੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਾਈ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਝੰਜੋੜਨ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ, ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਝੰਜੋੜੋ! ਝੰਜੋੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਝੰਜੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਰੋਣਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ... ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ!

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣਾ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਤਰਨਾਕ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ

ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਰੋਂਦੇ ਹਨ: 80-90% ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ ਦਾ ਵਕਫਾ 20-60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ, ਇੱਕ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਾਲਾ ਅਰਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ, ਜੰਮਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੇਬਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਵੀ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੇ 5-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਣ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ?



ਬੇਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੋਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਮੁਮਕਿਨ ਕਾਰਨ	ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ...
ਭੁੱਖ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚੁੰਘਾਓ।
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਛੋਟੇ ਜਾਣ, ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ, ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਝੂਲਣ ਦੀ ਲੋੜ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਝੂਲੋ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਨੱਚੋ, ਬਾਉਂਸਿੰਗ ਬਾਲ ਜਾਂ ਰੌਕਿੰਗ ਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੋ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਗਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਨਹਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਲਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਉਸਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਖੋ।
ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ	ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਓ, ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ, ਡਕਾਰ ਦੁਆਰੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਿਲਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ / ਠੰਡ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਨੇ ਹੀ ਗਰਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਤੁਹਾਡੇ। ਛੋਹਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
ਬੱਕਿਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਤ ਹੋਣਾ	ਗਲੇ ਲਗਾਓ, ਬੱਤੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਝੂਟੇ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ, ਖੇਡੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕਮਰੇ ਬਦਲੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕੇ।
“ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ”	ਚੁੱਕੋ, ਝੂਲਾਓ, ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਤੁਰੇ-ਫਿਰੋ, ਗਾਣੇ ਗਾਓ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਿਲਾਓ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਅਜਮਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
ਬਿਮਾਰੀ	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹਨੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕੂਣਸਿਲੇ ਜਾਂ ਇਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: Health811, Call 811 (TTY: 1-866-797-0007).



PH1611GB1054
Punjabi