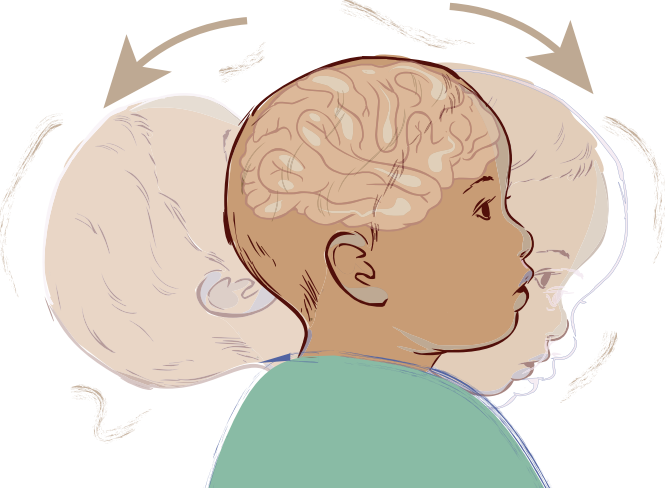


শেকেন বেবি সিনড্রোমে প্রতি চারজন শিশুর মধ্যে একজনের মৃত্যু ঘটে। মাত্র কয়েক সেকেন্ডের ঝাঁকুনি স্থায়ী ক্ষতির কারণ হতে পারে।

যখন একটি শিশু বা ছোট বাচ্চা হিংসাত্মকভাবে ঝাঁকুনি খায়, তখন তাদের মস্তিষ্ক সামনে পিছনে হেলতে থাকে যার ফলে তাদের মাথার খুলিতে আঘাত লাগে। এর ফলে তাদের মস্তিষ্ক ফুলে যায় এবং রক্তপাত হয়, এমনকি তাদের চোখ থেকেও রক্তপাত হতে পারে।



ঝাঁকুনি কারণে যা যা হতে পারে:

- স্থায়ীভাবে মস্তিষ্কের ক্ষতি
- অন্ধত্ব
- মৃগীরোগ (Seizures)
- সেরিব্রাল পলসিস (Cerebral palsy)
- পক্ষাঘাত
- বিকাশগত অক্ষমতা
- মৃত্যু

আমি কীভাবে এই আঘাতগুলি প্রতিরোধ করতে পারি?

- কখনোই, একটি শিশুকে ঝাঁকাবেন না।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার সন্তানের যত্ন নেওয়া প্রত্যেকেই জানে যে শিশুটিকে ঝাঁকুনি দেওয়া যাবে না।
- আপনি যদি বিরক্ত হয়ে পড়েন এবং আপনার ছোট শিশুটির কান্না কীভাবে থামাবেন তা যদি না জেনে থাকেন তাহলে সাহায্যের জন্য কাউকে ডাকুন।

শিশু নির্যাতনের রিপোর্ট করুন।

নিউ ইয়র্ক স্টেট চাইল্ড অ্যাভিউজ অ্যান্ড ম্যালট্রিটমেন্ট রিপোর্টিং সেন্টার (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720 নম্বরে

সহায়তা পান।

প্রিভেন্ট চাইল্ড অ্যাভিউজ নিউ ইয়র্ক প্যারেন্ট হেল্পলাইন (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373 নম্বরে

যোগাযোগ করুন সকাল 9 টা থেকে বিকাল 4 টা পর্যন্ত প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞ উপলব্ধ থাকে, কাজের সময়ের পর ভয়েসমেল উপলব্ধ থাকে।

www.preventchildabuseny.org

ন্যাশনাল সেন্টার অন শেকেন বেবি সিনড্রোম (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360 নম্বরে

www.dontshake.org

জাতীয় প্রসূতি মানসিক স্বাস্থ্য হটলাইন (National Maternal Mental Health Hotline)

কল বা টেক্সট করুন: (833) 943-5746 নম্বরে

কথাটি ছড়িয়ে দিতে সাহায্য করুন।

আপনার শিশুর পরিচর্যাকারী লোকজনদের সাথে এই তথ্যটি শেয়ার করুন। তাদের জানান যে তারা হতাশ হয়ে পড়লে আপনার কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।



health.ny.gov/ShakenBabySyndrome



Department of Health

কখনোই, একটি শিশুকে ঝাঁকাবেন না



মাঝে মাঝে হতাশা ও অভিভূত বোধ করাটা স্বাভাবিক। আপনার যদি মন খারাপ হয়, তাহলে নিজেকে এবং আপনার শিশুকে সামলাতে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন।

শেকেন বেবি সিনড্রোম (Shaken Baby Syndrome) এক ধরনের নির্যাতন।

যখন কেউ একটি শিশু বা ছোট বাচ্চাকে ঝাঁকুনি দেয়, তখন তাদের মস্তিষ্ক ও শরীর মারাত্মকভাবে আহত হয়। কিছু শিশু এমনকি মারাও যেতে পারে।

এটি কেন হয়?

বেশিরভাগ লোক যারা কোনো শিশুকে ঝাঁকুনি দেন তারা তাদের আঘাত করার উদ্দেশ্যে তা করেন না। প্রাপ্তবয়স্করা এতটাই বিরক্ত হয়ে যায় যে তারা নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলে। তারা শিশুর অবিরাম কান্না, শিশুকে খাওয়ানোর অসুবিধা বা টয়লেট প্রশিক্ষণের সমস্যাগুলিতে বিরক্ত হতে পারেন। অর্থ, চাকরী, বা ব্যক্তিগত সম্পর্কের চাপ এই বিরক্তিকে বাড়িয়ে তুলতে পারে।

মনে রাখবেন, কান্না করা স্বাভাবিক।

ছোট বাচ্চারা কান্নার মাধ্যমেই যোগাযোগ করে থাকে। তাদের হয়তো খুব গরম বা ঠাণ্ডা লাগছে, ক্লান্ত, বা ক্ষুধার্ত, আপনার মনোযোগ চায়, বা তাদের হয়তো ডায়াপার পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার শিশু যদি কান্নাকাটি করে, তাহলে আপনি যখন তাদের প্রয়োজন মেটাবেন তখন তারা কান্নাকাটি করা থামাতে পারে।

নিম্নলিখিতগুলি হল শেকেন বেবি সিনড্রোমের লক্ষণ ও উপসর্গ।

- খুব উচ্ছৃঙ্খল, রাগান্বিত
- খুব শক্ত বা কোনো ন্যাকড়ার পুতুলের মতো
- খুব তন্দ্রাচ্ছন্ন, নিষ্ক্রিয়
- মৃগীরোগ (Seizures)
- খাচ্ছে না বা ক্ষুধা লাগে না
- শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
- বমি করা
- চোখে রক্তের দাগ, প্রসারিত চোখের মণি

আপনি কী মনে করেন আপনার সন্তানকে ঝাঁকুনি দেওয়া হয়েছে? 911 নম্বরে কল করুন বা তাদের অতি সত্ত্বর কাছে কোনো জরুরী বিভাগে নিয়ে যান। চিকিৎসা সহায়তা পেলে আপনার সন্তানের জীবন বাঁচতে পারে।

একটি কান্নারত শিশুকে কীভাবে শান্ত করবেন।

জীবনের প্রথম কয়েক মাসে সকল শিশুই প্রচুর কান্নাকাটি করে। কান্নাকাটি করার অর্থ এই নয় যে তারা খারাপ ব্যবহার করছে বা আপনার উপর রাগ করছে। কান্নাকাটি করা শিশুদের আবেগের ভারসাম্য বজায় রাখতে, তাদের পেশী প্রসারিত করতে এবং আরও ভালোভাবে শ্বাস নিতে সাহায্য করে।

- আপনার শিশু ক্ষুধার্ত কিনা, তার ডায়াপার পরিবর্তনের প্রয়োজন বা খুব গরম বা খুব ঠান্ডা কিনা তা লক্ষ্য করে দেখুন।
- আপনার শিশু অসুস্থ কিনা বা তার জ্বর আছে কিনা তা লক্ষ্য করে দেখুন।
- আপনার শিশুকে ধীরে ধীরে খাওয়ান এবং তাদের নিয়ত ডেকুর তোলান।
- আপনার শিশুকে দোলান।
- আপনার শিশুকে একটি প্যাসিফায়ার দিন বা আপনার শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান।
- আপনার শিশুর কাছে মৃদু সঙ্গীত বাজান, গান করুন বা গুনগুন করুন।
- আপনার শিশুকে গাড়িতে বা স্ট্রলারে করে ঘুরতে নিয়ে যান।



শিশুকে কষ্ট দেওয়ার চেয়ে কাঁদতে দেওয়াই ভালো।

- শিশুটিকে তাদের ক্রিবে রাখুন, দূরে চলে যান এবং বিরতি নিন।
- নিজেকে শিথিল করতে নিম্নলিখিতগুলি থেকে কিছু করুন: স্নান করুন বা শাওয়ার নিন, টিভি দেখুন বা গান শুনুন।
- বসুন, চোখ বন্ধ করুন এবং গভীর শ্বাস নিন।
- কথা বলার জন্য একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে কল করুন।
- আপনাকে বিরতি দিতে কাউকে ঘরে ডাকুন।

