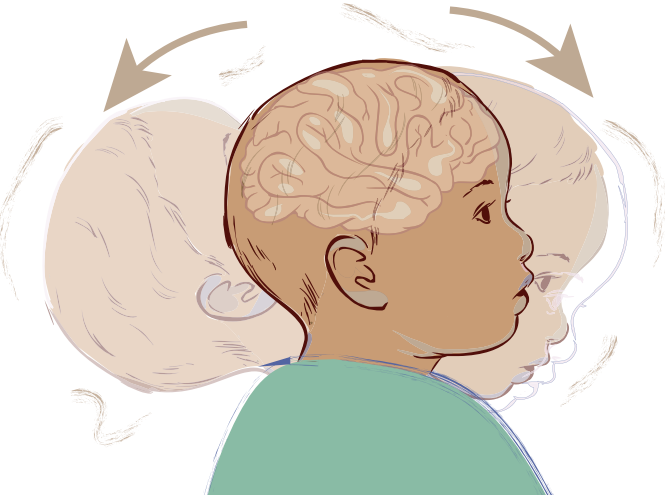


ကလေး လေးယောက်အနက် တစ်ယောက်သည် လှုပ်ယမ်း ခံရ၍ ကလေးဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်း ကြောင့် သေဆုံး သည်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်သာ လှုပ်ယမ်းခြင်းဖြင့်ပင်လျှင် အမြဲတမ်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နို့စို့ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်ကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း လှုပ်ယမ်း သောအခါ ကလေး၏ ဦးခေါင်းသည် ရှေ့နောက် ယိမ်းထိုးသွားပြီး ဦးနှောက် ကို ဦးခေါင်းခွံနှင့် ထိမိစေသည်။ ၎င်းကြောင့် ကလေး၏ဦးနှောက်ကို ရောင်ရမ်းစေပြီး သွေးထွက်စေနိုင်သည်။ မျက်လုံးများမှပင်လျှင် သွေး ထွက်နိုင်သည်။



လှုပ်ယမ်းခြင်းကြောင့် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်-

- အမြဲတမ်း ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု
- မျက်စိကွယ်ခြင်း
- လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း
- ဦးနှောက်အကြောသေရောဂါ
- သွက်ချာပါဒ်ဖြစ်ခြင်း
- ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု
- သေဆုံးမှု

၎င်းထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။

- ကလေးကို လုံးဝ လုံးဝ မလှုပ်ယမ်းပါနှင့်။
- သင့်ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတိုင်းက ကလေးကို မလှုပ်ယမ်းကြောင်း သေချာပါစေ။
- သင်က စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်လာပြီး ကလေးငယ် အငိုတိတ်အောင် လုပ်ဆောင်နည်းကို မသိလျှင် တစ်စုံတစ်ဦးထံ အကူအညီတောင်းပါ။

ကလေးညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု ကာကွယ်ရေးထံ သတင်းပို့ပါ။

နယူးယောက်ခံပြည်နယ် ကလေးညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေခြင်း တိုင်ကြားရေးစင်တာ (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

အကူအညီ ရယူပါ။

ကလေးညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။ နယူးယောက်ခံ မိဘအကူအညီ လိုင်း (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

လေ့ကျင့်သင်ယူထားသော အထူးကျွမ်းကျင်သူကို မနက် 9 နာရီမှ ညနေ 4 နာရီအထိ ရရှိနိုင်သည်။ ရုံးချိန်ပြင်ပတွင် အသံမေးလ်ကို သုံးနိုင်သည်။

www.preventchildabuseeny.org

လှုပ်ယမ်းခံရ၍ ကလေးဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ အမျိုးသားရေးစင်တာ (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360


www.dontshake.org

အမျိုးသားရေးရာ မိခင်နှင့်ကလေး စိတ်ကျန်းမာရေးဟော့လိုင်း (National Maternal Mental Health Hotline)

ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် စာပို့ပါ- (833) 943-5746

အသိပညာ ဖြန့်ဝေပါ။

ဤသတင်းအချက်အလက်ကို သင့်ကလေးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသော အခြားသူများထံ မျှဝေပေးပါ။ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်လာလျှင် သင့်အား အကူအညီတောင်းရန် အဆင်ပြေကြောင်း သူတို့ သိရှိပါစေ။



health.ny.gov/ShakenBabySyndrome



ကလေးကို လုံးဝ လုံးဝ မလှုပ်ယမ်းပါနှင့်။

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပင်ပန်းသည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်သည်။ သင် စိတ်ပိုမိုစိမ်းသောအခါ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်ကလေးကို ငြိမ်းအေးစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ ရှိပါသည်။

လှုပ်ယမ်းခံရ၍ ကလေးဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်း (Shaken Baby Syndrome) သည် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ဦးက နို့စို့ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်ကို လှုပ်ယမ်းသောအခါ ကလေး၏ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေသည်။ အချို့ကလေးများသည် သေပင် သေသွားနိုင်သည်။

အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်သနည်း။

ကလေးကို လှုပ်ယမ်းကြသူအများစုသည် ကလေးကို ထိခိုက်စေရန် မရည်ရွယ်ကြပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် အသိစိတ်လွတ်သည်အထိ အလွန် စိတ်ဖိစီးနိုင်ကြသည်။ သူတို့သည် အငိုမတိတ်သော ကလေး၊ အစာကျွေးရခက်သော ကလေး သို့မဟုတ် ဆီးနှင့်ဝမ်းသွားခြင်းအလေ့အကျင့်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကြောင့် စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ငွေ၊ အလုပ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆက်ဆံရေးများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဤစိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်ခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည်။

ငိုခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

ငိုခြင်းသည် ကလေးငယ်များ၏ ပြောဆိုဆက်သွယ်နည်း ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အလွန် ပူနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် အေးနေနိုင်သည်၊ ပင်ပန်းနေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် မိုက်ဆာနေနိုင်သည်၊ အာရုံစိုက်ခံချင်နိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ဒိုင်ပါလ်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ အလိုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးသောအခါ ကလေးသည် အငိုတိတ်သွားနိုင်သည်။



ဤသည်မှာ လှုပ်ယမ်းခံရ၍ ကလေးဦးနှောက် ထိခိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

- ဂျစ်တိုက်လွန်းခြင်း၊ စိတ်တိုလွန်းခြင်း
- အလွန် သူနဲမှုန့်နေခြင်း သို့မဟုတ် အရုပ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်း
- အိပ်ချင်မှုူးတူးဖြစ်လွန်ခြင်း၊ မရွှင်လန်းခြင်း
- လေသင်တန်းဖြစ်ခြင်း
- အစာမစားခြင်း သို့မဟုတ် စားချင်စိတ် နည်းခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- မျက်လုံးများတွင် သွေးပြောက်များရှိခြင်း၊ သူငယ်အိမ်များ ကျယ်လာခြင်း

သင့်ကလေးက လှုပ်ယမ်းခံရသည်ဟု သင် ယူဆမိပါသလား။ 911 ထံ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ကလေးကို အနီးဆုံး အရေးပေါ်ဌာနထံ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ပါ။ ဆေးကုသမှုအကူအညီ ရယူခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ အသက်ကို ကယ်တင်ပေးနိုင်သည်။

ငိုနေသော ကလေးကို ငြိမ်းအေးစေနည်း။

ကလေးအားလုံးသည် မွေးကင်းစ လအနည်းငယ်အတွင်း အလွန် ငိုကြသည်။ ငိုခြင်းသည် ကလေးဆိုးဖြစ်ကြောင်း သို့မဟုတ် သင့်အပေါ်ကလေး စိတ်ဆိုးနေကြောင်း မဆိုလိုပါ။ ငိုခြင်းသည် ကလေးများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို ဟန်ချက်ညီစေရန်၊ ကြိုက်သားများ အကြောပြေစေရန်နှင့် အသက်ရှူရပိုကောင်းစေရန် ကူညီပေးသည်။

- သင့်ကလေးက မိုက်ဆာနေသလား၊ ဒိုင်ပါလ်ပေးရန် လိုအပ်နေသလား၊ သို့မဟုတ် အလွန် ပူနေသလား သို့မဟုတ် အလွန် အေးနေသလား စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ကလေးက နေမကောင်းဖြစ်နေသလား သို့မဟုတ် ဖျားနာနေသလား သိနိုင်ရန် စစ်ဆေးပါ။
- ကလေးကို အစာ ဖြည်းဖြည်းကျွေးပြီး ကျောပုတ်၍ လေတက်အောင် မကြာခဏ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးကို ပုခက်လွှဲပေးပါ။
- ကလေးငြိမ်အောင် ကစားစရာအရုပ် ပေးထားပါ သို့မဟုတ် ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- သင့်ကလေးကို ငြိမ်ညောင်းသော တေးဂီတ ဖွင့်ပြပါ။ သီချင်းဆိုပြပါ။ သို့မဟုတ် သီချင်းညည်းပြပါ။
- သင့်ကလေးကို ကား သို့မဟုတ် လက်တွန်းလှည်းပေါ်တက်၍ စီးနင်းခိုင်းပါ။



ကလေးကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေခြင်းထက်စာလျှင် ငိုနေစေခြင်းက ပိုကောင်းပါသည်။

- ကလေးကို ပုခက်ထဲတွင် ထားခဲ့ပြီး အပြင်ထွက် လမ်းလျှောက်ကာ ခဏအနားယူလိုက်ပါ။
- စိတ်အပန်းပြေရန် တစ်ခုခုပြုလုပ်ပါ- ရေစိမ့်ချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းဖြင့် ရေချိုးခြင်း ပြုလုပ်ပါ။ တီဗီကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် တေးသီချင်း နားထောင်ပါ။
- ထိုင်ပါ။ မျက်လုံးများကို မှိတ်ထားပြီး အသက်ဝဝရှူပါ။
- စကားပြောရန် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။
- သင် ခဏအနားယူနိုင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ခေါ်ထားပါ။