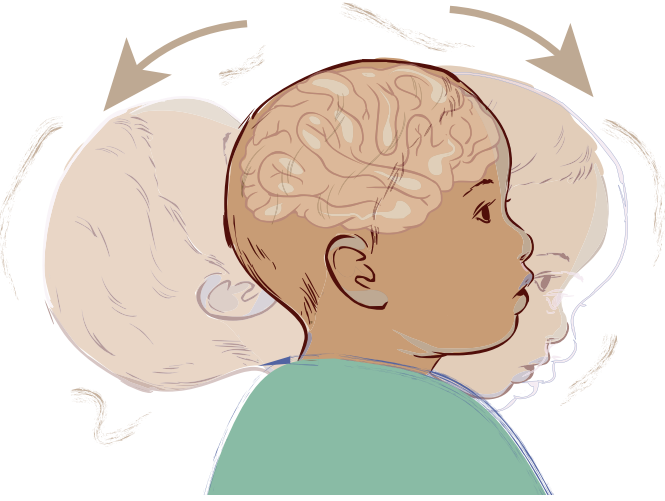


## चार में से एक बच्चे की मौत शकन बेबी सिंड्रोम की वजह से होती है। कुछ ही सेकेंड तक झकझोरने से स्थायी हानि हो सकती है।

जब किसी शिशु या छोटे बच्चे को ज़ोरों से झकझोरा जाए तो उनका सिर आगे और पीछे लुढ़कता है, जिससे उनका दिमाग उनकी खोपड़ी से टकराता है। इससे उनका दिमाग सूज कर उससे खून निकलता है, यहाँ तक कि उनकी आँखों से भी खून निकल सकता है।



### झकझोरने से यह हो सकता है:

- दिमाग को स्थायी नुकसान
- अंधत्व
- सीज़र या दौरे पड़ना
- सेरेब्रल पाल्सी
- लकवा
- विकास संबंधी अक्षमता
- मृत्यु

### मैं इन चोटों को होने से कैसे रोक सकता/सकती हूँ?

- बच्चे को कभी भी झकझोरें नहीं।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे की देखभाल करने वाले हर व्यक्ति को पता हो कि बच्चे को झकझोरना नहीं है।
- अगर आप परेशान हैं और आपको पता नहीं है कि अपने छोटे बच्चे का रोना कैसे बंद करवाएं, तो किसी से मदद माँगें।

## बाल दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करें।

न्यूयॉर्क राज्य बाल दुर्व्यवहार और दुराचार की रिपोर्ट करने के लिए केन्द्र (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

## मदद पाएं।

बच्चों से दुर्व्यवहार रोकें न्यूयॉर्क की माता-पिता के लिए हेल्पलाइन (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

प्रशिक्षित विशेषज्ञ सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक उपलब्ध होते हैं, कार्य घंटों के बाद वॉइसमेल उपलब्ध होता है।

[www.preventchildabuse.ny.org](http://www.preventchildabuse.ny.org)

शकन बेबी सिंड्रोम के बारे में राष्ट्रीय केंद्र (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)

राष्ट्रीय माता-संबंधी मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन (National Maternal Mental Health Hotline)

कॉल करें या टेक्स्ट भेजें: (833) 943-5746

## यह दूसरों को भी बताएं।

इस जानकारी को आपके बच्चे की देखभाल करने वालों के साथ साझा करें। उन्हें बताएं कि अगर वे परेशान हो जाएं, तो आपसे मदद मांगना सही होगा।



[health.ny.gov/ShakenBabySyndrome](http://health.ny.gov/ShakenBabySyndrome)



Department  
of Health

# किसी बच्चे को कभी भी झकझोरें नहीं



कभी-कभी परेशान और घबड़ाया हुआ महसूस करना सामान्य बात है। अगर आप परेशान हो जाएं, तो आप इससे निपटने के लिए खुद की और अपने शिशु की मदद करने के लिए कुछ चीज़ें कर सकते/सकती हैं।

## शोकन बेबी सिंड्रोम (Shaken Baby Syndrome) एक तरह का दुर्व्यवहार है।

जब कोई किसी शिशु या छोटे बच्चे को झकझोरता है, तो इससे उनके दिमाग और शरीर को गंभीर चोट पहुँचती है। कुछ बच्चों की मौत तक हो सकती है।

### यह क्यों होता है?

बच्चे को झकझोरने वाले ज्यादातर लोग उसे चोट पहुँचाना नहीं चाहते हैं। वयस्क इतना निराश हो सकते हैं कि वे खुद पर नियंत्रण खो देते हैं। वे अथक रोने, शिशु को खिलाने में मुश्किल या शौचालय का उपयोग करना सिखाने में समस्याओं से निराश हो सकते हैं। पैसों, काम या निजी संबंधों से जुड़ा तनाव इस निराशा को बढ़ा सकता है।

### याद रखें, रोना सामान्य बात है।

छोटे बच्चे रो कर अपनी बात कहते हैं। उन्हें बहुत गरमी लग सकती है या ठंड लग सकती है, थकान हो सकती है या भूख लगी हो सकती है, उन्हें ध्यान की ज़रूरत हो सकती है या फिर हो सकता है कि उनका डायपर बदलने की ज़रूरत हो। अगर आपका शिशु रो रहा है, तो जब आप उसकी ज़रूरत पूरी कर दें तो वह रोना बंद कर दे ऐसा हो सकता है।

## शोकन बेबी सिंड्रोम के चिह्न और लक्षण ये हैं।

- बहुत चिड़ा हुआ, गुस्सा
- बहुत कठोर या फिर कपड़े की गुड़िया जैसा
- बहुत उनींदा, निष्क्रिय
- सीज़र या दौरे पड़ना
- न खाना या ठीक से भूख न लगना
- सांस लेने में मुश्किल
- उलटी होना
- आँखों में खून के धब्बे, फैली हुई पुतलियाँ

**क्या आपको लगता है कि आपके बच्चे को झकझोरा गया है? 911 को कॉल करें या उसे तुरंत सब से करीबी इमरजेंसी डिपार्टमेंट में ले जाएं। चिकित्सा सहायता पाने से आपके बच्चे की जान बच सकती है।**

### रोते हुए बच्चे को शांत कैसे करें।

जीवन के पहले कुछ महीनों में सारे शिशु बहुत रोते हैं। रोने का मतलब यह नहीं है कि वे बदतमीज़ हो रहे हैं या आप पर गुस्सा हैं। रोना शिशुओं को भावनाओं को संतुलित करने, अपनी माँसपेशियों को खींचने, और बेहतर सांस लेने में मदद करता है।

- आपका शिशु भूखा है या उसे डायपर बदलने की ज़रूरत है या उसे बहुत गरमी या बहुत सर्दी लग रही है या नहीं यह जांच लें।
- आपका शिशु बीमार है या उसे बुखार है या नहीं यह जांच लें।
- अपने शिशु को धीरे-धीरे खिलाएं और अक्सर डकार दिलवाएं।
- अपने शिशु को झुलाएं।
- अपने शिशु को चुसनी दें या उसे स्तनपान करने दें।
- अपने शिशु के लिए हल्का संगीत बजाएं, गाएं या गुनगुनाएं।
- अपने शिशु को गाड़ी या स्ट्रोलर में घुमाने ले जाएं।



## शिशु को चोट पहुँचाने का जोखिम उठाने से बेहतर है कि उसे रोने दिया जाए।

- शिशु को उसके पालने में रख दें, दूर चले जाएं और ब्रेक ले लें।
- आराम करने के लिए कुछ करें: स्नान करें या शॉवर लें, टीवी देखें या म्यूज़िक सुनें।
- बैठें, आँखें बंद कर दें और गहरी साँस लें।
- बात करने के लिए किसी दोस्त या परिवार के सदस्य को कॉल करें।
- किसी से कहें कि आकर आपको एक ब्रेक दे दे।

