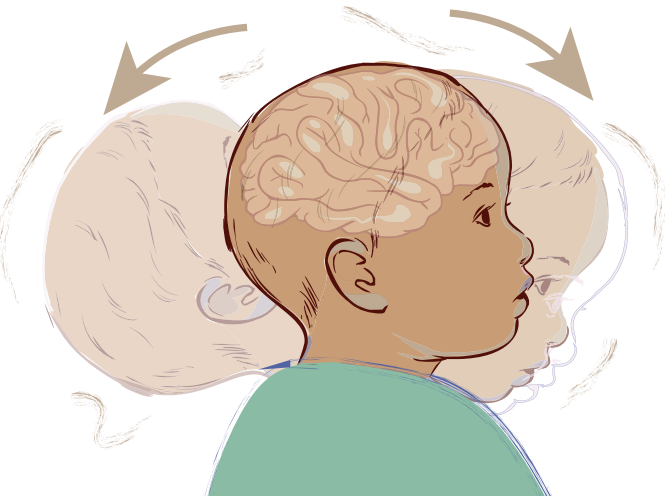


## शेकन बेबी सिन्ड्रोम [नानीलाई बलपूर्वक हल्लाइएका परिलक्षण] भएका चार नानीहरूमध्ये एकको मृत्यु हुन्छ। बलपूर्वक हल्लाइका केही सेकेन्ड मात्रले स्थायी क्षति पुऱ्याउँछन्।

कुनै नानी वा सानो बच्चालाई बलपूर्वक हल्लाउँदा, उसको टाउको अगाडि र पछाडि घुम्छ, जसले गर्दा उसको मस्तिष्क खोपडीका हाडसँग ठोकिन्छ। यसले गर्दा उसको मस्तिष्क सुन्निन्छ र रगतस्रावित हुन्छ, आँखासमेतबाट पनि रगतस्राव हुनु सक्छ।



### बलपूर्वक हल्लाइले निम्नलिखित हुनु सक्छ:

- मस्तिष्कमा स्थायी क्षति
- अन्धोपन
- मिर्गी
- मस्तिष्क पक्षाघात
- पक्षाघात
- विकासमा अक्षमता
- मृत्यु

### यस्ता चोटपटकहरूलाई म कसरी रोक्न सक्छु?

- नानीलाई कदापि बलपूर्वक नहल्लाउनुहोस्।
- तपाईंको नानीको स्याहार गर्ने सबै जनाले नानीहरूलाई बलपूर्वक हल्लाउन नहुने तथ्य बुझ्नुहुन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं कुण्ठित भएको बेलामा र तपाईंको नानीको निरन्तर रुवाइ बन्द गराउने तरिका नजानेको अवस्थामा अरू कसैबाट सहयोग लिनुहोस्।

### बाल दुर्व्यवहार बारे अवगत गराउनुहोस्।

न्यूयोर्क राज्य बाल दुर्व्यवहार र कुर्व्यवहार दर्ता केन्द्र (New York State Child Abuse and Maltreatment Reporting Center)

(800) 342-3720

### मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्।

बाल दुर्व्यवहार रोकुहोस् न्यूयोर्क आमाबुवा हेल्पलाइन (Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

प्रशिक्षित विशेषज्ञहरू बिहान 9 बजेदेखि दिउँसो 4 बजेसम्म उपलब्ध हुनुहुन्छ, कार्यालय-समयपछि वाँयस मेल उपलब्ध हुन्छ।

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

शेकन बेबी सिन्ड्रोम बारे राष्ट्रीय केन्द्र (National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

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

राष्ट्रीय मातृत्व मानसिक स्वास्थ्य हटलाइन (National Maternal Mental Health Hotline)

कल वा पाठ्य सन्देश: (833) 943-5746

### यो सन्देश फैलाउनुहोस्।

तपाईंको नानीको स्याहार गर्ने अन्य व्यक्तिहरूसँग यो जानकारी साझा गर्नुहोस्। उहाँहरू कुण्ठित भएमा, तपाईंबाट सहयोग खोज्नु ठीक छ भनेर उहाँहरूलाई थाहा दिनुहोस्।



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



Department of Health

# नानीलाई बलपूर्वक कदापि नहल्लाउनुहोस्



कहिलेकाहीं कुण्ठित र अभिभूत महसुस गर्नु सामान्य हो। तपाईं विह्वल भएमा, आफूलाई र अपनो नानीलाई त्यस परिस्थितिको सामना गर्नमा मद्दत गर्न सक्ने केही चीज छन्।

## शेकन बेबी सिन्ड्रोम (Shaken Baby Syndrome) दुर्व्यवहारको एक रूप हो।

कसैले कुनै नानी वा सानो बच्चालाई बलपूर्वक हल्लाउँदा, उसको मस्तिष्क र शरीरमा गम्भीर चोट लाग्छ। केही नानीहरूको मृत्यु पनि हुन सक्छ।

### यस्तो किन हुन्छ?

नानीलाई बलपूर्वक हल्लाउने धेरैजसो मानिसहरूले उसलाई चोट पुऱ्याउने प्रयास गर्नुहुन्छ। वयस्कहरू त्यति विह्वल हुनु सक्छन् कि उहाँहरूले आफ्नो होसमा नियन्त्रण गुमाउन सक्छन्। लगातार रोइरहँदा, नानीलाई खुवाउन गाह्रो भएर वा शौचालय प्रशिक्षणसम्बन्धी समस्याहरूबाट वयस्कहरू कुण्ठित हुन सक्छन्। पैसा, काम वा व्यक्तिगत सम्बन्धहरूबाट उत्पन्न भएको तनावले त्यस कुण्ठालाई अझ बढाउन सक्छ।

### सम्झी राख्नुहोस्, रूनु सामान्य कुरा हो।

नानीहरूले सञ्चार गर्ने तरिका रुवाइ हो। ऊ धेरै तातो वा चिसो, थकित तथा भोकाएको, ध्यान चाहेको हुन सक्छ अथवा डायपर बदल्ने खाँचोमा हुन सक्छ। तपाईंको नानी रोइरहेको छ भने, तपाईंले उक्त आवश्यकता पूरा गरे पछि उसले रुवाइ बन्द गर्न सक्छ।

## शेकन बेबी सिन्ड्रोमका सङ्केत र लक्षणहरू निम्नलिखित हुन्।

- धेरै सकसके, रुष्ट
- एकदम कक्रक भएको वा झुत्रोको गुडिया भएको जस्तो
- धेरै निद्राग्रस्त, निष्क्रिय भएको
- मिर्गी
- खाना नखाने वा भोक कम लाग्ने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ
- बान्ता हुने
- आँखामा रक्त्योल दागहरू, आँखाको नानी ठूलो हुने

के तपाईंको विचारमा तपाईंको नानी शेकन बेबी सिन्ड्रोम (SBS) को शिकार भएको छ? 911 मा कल गर्नुहोस् वा उसलाई तुरुन्तै नजिकको आपत्कालीन विभागमा लैजानुहोस्। चिकित्सकीय सहायता प्राप्तिले तपाईंको नानीको जीवन बचाउन सकिन्छ।

### रोइरहेको नानीलाई शान्त पार्ने तरिकाहरू।

जन्मेपछि प्रारम्भिक केही महिनासम्म सबै शिशु धेरै रुन्छन्। रुवाइको अर्थ ऊ खराब वा तपाईंसँग रिसाएको होइन। रुवाइले शिशुहरूलाई भावनाहरूलाई सन्तुलनमा राख्न, मांसपेशी विकास गर्न र राम्रोसँग सास फेर्न मद्दत गर्छ।

- तपाईंको नानी भोकाएको, डायपर बदल्ने खाँचोमा वा धेरै तातो वा चिसो भएको छ कि छैन, जाँच्नुहोस्।
- तपाईंको नानी बिरामी वा ज्वरो आएको छ वा छैन, जाँच्नुहोस्।
- तपाईंको नानीलाई बिस्तारै खुवाउनुहोस् र उसलाई बारम्बार श्वासप्रश्वास गर्न दिनुहोस्।
- आफ्नो नानीलाई झुलाउनुहोस्।
- आफ्नो नानीलाई चुस्की दिनुहोस् वा स्तनपान गराउनुहोस्।
- आफ्नो नानीलाई हलुका सङ्गीत सुनाउनुहोस्, गाउनुहोस् वा गुनगुनाउनुहोस्।
- आफ्नो नानीलाई कार वा स्ट्रोलरमा घुमाउन लैजानुहोस्।



### नानीलाई चोट पुऱ्याउने जोखिम लिनुभन्दा रूनु दिनु राम्रो हो।

- नानीलाई कोक्रोमा राख्नुहोस्, केही समय टहल्नुहोस्, अनि त्यस कामबाट केही विश्राम लिनुहोस्।
- आराम गर्नका लागि केही अरू गर्नुहोस्: नुहाउनुहोस् वा धारा-स्नान गर्नुहोस्, टीवी हेर्नुहोस् वा सङ्गीत सुन्नुहोस्।
- बस्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस् अनि लामा श्वास लिनुहोस्।
- गफ गर्नका निम्ति कुनै साथी र परिवारजनलाई कल गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई विश्राम दिनलाई कसैलाई तपाईंको घरमा आमन्त्रण गर्नुहोस्।

