

# کبھی بھی، بچے کو جھٹکے نہ دیں



بعض اوقات تنگ آنا اور مغلوب محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ اگر آپ پریشان ہو جاتے/جاتی ہیں، تو ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنی اور اپنے بچے کی مدد کے لیے کر سکتے/سکتی ہیں۔

## بچوں کے ساتھ بدسلوکی کی اطلاع دیں۔

نیو یارک اسٹیٹ چائلڈ ایبوز اینڈ میل ٹریٹمنٹ  
رپورٹنگ سنٹر (New York State Child Abuse and  
(Maltreatment Reporting Center  
(800) 342-3720

## مدد حاصل کریں۔

پریونٹ چائلڈ ایبوز نیویارک ہیلپ لائن  
(Prevent Child Abuse New York Parent Helpline)

(800) 244-5373

تربیت یافتہ ماہر صبح 9 تا شام 4 بجے تک دستیاب ہوتا ہے،  
اوقات کار کے بعد وائس میل دستیاب ہوتی ہے۔  
[www.preventchildabuseny.org](http://www.preventchildabuseny.org)

نیشنل سنٹر آن شیکن بی سی سینڈروم  
(National Center on Shaken Baby Syndrome)

(801) 447-9360

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

نیشنل میٹرنل مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن  
(National Maternal Mental Health Hotline)

کال یا ٹیکسٹ کریں: (833) 943-5746

## معلومات کو پھیلائیں۔



اس معلومات کا دوسرے ایسے لوگوں  
کے ساتھ بھی اشتراک کریں، جو آپ کے  
بچے کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ انہیں  
بتائیں کہ اگر وہ تنگ آ جاتے ہیں، تو  
آپ سے مدد طلب کرنا ٹھیک ہے۔

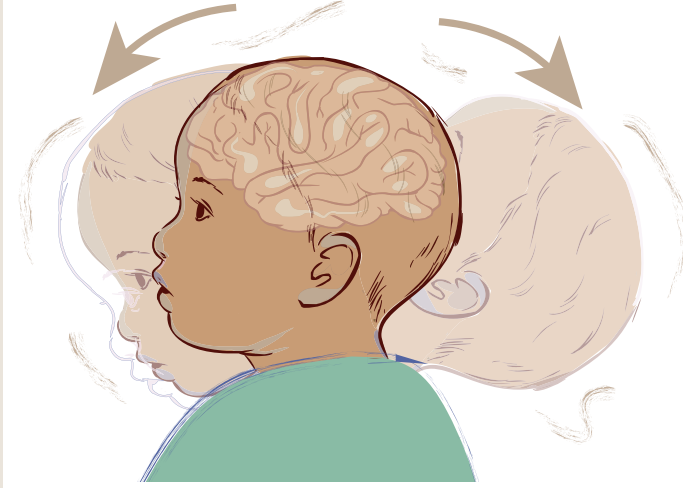
[health.ny.gov/ShakenBabySyndrome](http://health.ny.gov/ShakenBabySyndrome)



Department  
of Health

## چار میں سے ایک بچہ جھٹکوں کے سبب دماغی پیچیدگیوں سے مر جاتا ہے۔ بچے کو محض چند سیکنڈ تک جھٹکے دینے سے بھی اسے دائمی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جب کسی نوموجود یا چھوٹے بچے کو شدید جھٹکے دیئے جاتے  
ہیں، تو اس کا سر آگے پیچھے ہلتا ہے جس کی وجہ سے ان کا  
دماغ کھوپڑی سے ٹکراتا رہتا ہے۔ اس سے بچوں کے دماغ میں  
سوزش ہو جاتی ہے اور خون بہنے لگتا ہے، یہاں تک کہ ان کی  
آنکھوں سے بھی خون نکل سکتا ہے۔



## جھٹکے دینا درج ذیل نقصانات کا باعث بن سکتا ہے:

- دماغ کو دائمی نقصان
- نایبنا پن
- دورے
- دماغی فالج
- فالج
- نشوونما کی معذوری
- موت

## میں ان چوٹوں کو کیسے روک سکتا/ سکتی ہوں؟

- چھوٹے بچے کو کبھی بھی جھٹکے نہ دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے ہر  
شخص کو یہ بات معلوم ہو کہ بچوں کو ہر گز جھٹکے  
نہیں دینے چاہیں۔
- اگر آپ کو معلوم نہیں ہے کہ روتے ہوئے چھوٹے بچوں کو  
کیسے چپ کرایا جا سکتا ہے اور آپ پریشان ہوں، تو کسی  
سے مدد طلب کریں۔



## جھٹکوں سے بچے کے دماغ کو پہنچنے والے نقصان کی علامات درج ذیل ہیں۔

- بہت غصیلا، ناراض
- بہت اکڑن والا یا کپڑے کی گڑیا جیسا
- بہت زیادہ نیند، غیر فعال
- دورے پڑنا
- کھانا پینا بند کر دینا یا بھوک میں کمی
- سانس لینے میں دشواری
- قے آنا
- آنکھوں میں خون کے دھبے، کھلی ہوئی پتلیاں

آپ کو لگتا ہو کہ آپ کے بچے کو جھٹکا دیا گیا ہے؟  
911 پر کال کریں یا اسے فوراً قریبی ایمرجنسی  
ڈیپارٹمنٹ میں لے جائیں۔ طبی مدد حاصل کرنا  
آپ کے بچے کی جان بچا سکتا ہے۔

## روتے ہوئے بچے کو کیسے پرسکون کریں۔

- زندگی کے پہلے چند مہینوں میں تمام بچے بہت زیادہ روتے ہیں۔  
رونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ آپ سے برا سلوک کرتے ہیں یا  
ناراض ہیں۔ رونے سے بچوں کو اپنے جذبات متوازن رکھنے، اپنے  
پٹھوں کو کھینچنے اور بہتر سانس لینے میں مدد ملتی ہے۔
- چیک کریں کہ کیا آپ کا بچہ بھوکا ہے، ڈائپر تبدیل کرنے کی  
ضرورت ہے یا بہت گرم یا بہت ٹھنڈا تو نہیں ہے۔
- چیک کریں کہ آیا آپ کا بچہ بیمار ہے یا اسے بخار ہے۔
- اپنے بچے کو دودھ آہستہ پلائیں اور اکثر ڈھکاریں دلوائیں۔
- اپنے بچے کو لوری دیں۔
- اپنے بچے کو پیسیفائر دیں یا اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ  
پینے دیں۔
- اپنے بچے کو ہلکی پھلکی موسیقی یا گانا سنائیں یا گنگنائیں۔
- اپنے بچے کو گاڑی یا اسٹروبلر میں سواری کے لیے لے جائیں۔

## بچوں کو جھٹکے دے کر ان کے دماغ کو نقصان پہنچانا (Shaken Baby Syndrome) بچوں پر تشدد کی ایک قسم ہے۔

نومود یا چھوٹے بچے کو زور سے ہلانے کی وجہ سے اس کا دماغ  
اور جسم شدید زخمی ہو جاتا ہے۔ کچھ بچے مر بھی سکتے ہیں۔

## ایسا کیوں ہوتا ہے؟

زیادہ تر لوگ جو بچے کو ہلاتے ہیں ان کا مقصد بچے کو  
تکلیف پہنچانا نہیں ہوتا۔ بڑے افراد اس قدر پریشان ہو  
سکتے ہیں کہ وہ کنٹرول کھو دیتے ہیں۔ وہ بچے کے مسلسل  
رونے، اسے دودھ پلانے میں دشواری یا بیت الخلاء کی  
تربیت دینے کے مسائل سے مایوس بھی ہو سکتے ہیں۔  
پیسے، کام یا ذاتی تعلقات کے درمیان پایا جانے والا کسی  
بھی قسم کا تناؤ اس مایوسی کو بڑھا سکتا ہے۔

## یاد رکھیں، بچے کا رونا معمول کی بات ہے۔

بچے رو کر اپنی کوئی بات کہنا چاہتے ہیں۔ وہ بہت گرم یا  
ٹھنڈے، تھکے ہوئے یا بھوکے ہو سکتے ہیں، توجہ چاہتے ہوں یا  
انہیں ڈائپر تبدیل کرنے کی ضرورت ہو۔ اگر آپ کا بچہ رو رہا  
ہے، تو ہو سکتا ہے کہ جب آپ ان کی ضروریات پوری کریں،  
تو وہ چپ ہو جائے۔



## بچے کو تکلیف دینے سے بہتر ہے کہ اسے رونے دیا جائے۔

- بچے کو ان کے پالنے میں رکھیں، وہاں سے تھوڑی دیر  
کے لیے چلے جائیں اور ایک وقفہ لیں۔
- آرام کے لیے کچھ کریں: نہائیں یا شاور لیں، ٹی وی  
دیکھیں یا موسیقی سنیں۔
- بیٹھیں، آنکھیں بند کریں اور گہری سانس لیں۔
- بات کرنے کے لیے کسی دوست یا فیملی ممبر کو  
کال کریں۔
- آپ کو وقفہ دینے کے لیے کوئی شخص موجود  
ہونا چاہیے۔