

# किसी रोते हुए शिशु को शांत करें और उसे तेज़ी से हिलाए जाने से बचाएँ

## Soothe a Crying Baby and Prevent Shaken Baby

### Soothing a Crying Baby

Babies cry for many reasons. Sometimes babies cry to tell us what they need, such as when they are hungry, wet, tired or even bored. At times, you may not know why your baby is crying. Some babies cry more than others, especially in the first few months of life.

It is normal for babies to:

- Cry on and off
- Keep crying when you are trying to comfort them
- Cry more in the evening hours when tired
- Have a red face, clenched fists, hard and tight stomach, arched back, legs pulled up to their stomach or stiff legs
- Cry for a long time

Responding to your baby's crying quickly can prevent them from becoming too upset. This can make them easier to sooth. It will not spoil them.

Try these things to calm your baby:

- See if your baby is hungry. Be careful not to overfeed your baby, but sometimes they may need to eat more often, such as during a growth spurt.
- Change your baby's diaper if they are wet or dirty.
- Give your baby a warm bath.
- Cuddle or swaddle your baby in a blanket and hold them close to you.
- Place your baby's head near your heart.

### रोते हुए शिशु को शांत करना

शिशु कई कारणों से रोते हैं कई बार शिशु यह बताने के लिए रोते हैं कि वे क्या चाहते हैं, जैसे कि वे कब भूखे, गीले, थके या ऊबे हुए हैं। कई बार, संभव है कि आपको मालूम न हो पाए कि आपका शिशु क्यों रो रहा है। कुछ बच्चे अन्य शिशुओं की तुलना में अधिक रोते हैं विशेषकर, उनके जीवन के पहले के महीनों के दौरान।

शिशुओं के लिए निम्नलिखित बातें सामान्य हैं:

- रह-रहकर रोना
- आप जब उन्हें चुप कराने की कोशिश करते/करती हैं, तब रोना जारी रखना
- शाम को जब वे थके होते हैं, तब अधिक रोना
- मुँह का लाल होना, मुट्टियाँ भिंची होना, कड़ा और तना हुआ पेट, मुड़ी हुई (मेहराबी) पीठ, पेट की ओर खिंचे हुए पैर या कड़े पैर
- लंबे समय तक रोना

आपके शिशु के रोने पर तत्काल प्रतिक्रिया करना उसको बहुत परेशान होने से रोक सकता है। इससे उसको शांत करना आसान हो सकता है। यह उसको बिगाड़ेगा नहीं।

अपने शिशु को शांत करने के लिए ये चीज़ें आजमाएँ:

- देखें कि क्या आपका शिशु भूखा है। अपने शिशु को अत्यधिक खिलाने/पिलाने से बचें, लेकिन कई बार उन्हें अधिक खिलाने पिलाने की ज़रूरत पड़ सकती है, जैसे कि उसकी तेज़ी से वृद्धि के दौरान।
- यदि आपके शिशु का डायपर गीला या गंदा है, तो उसे बदलें।
- अपने शिशु को गर्म स्नान कराएँ।
- अपने शिशु को छाती से लगाएँ या उसे किसी कंबल में लपेट कर अपने नज़दीक रखें।
- अपने शिशु के सिर को अपने दिल के करीब रखें।

- You can use pacifiers with your baby. Never use a string to attach the pacifier around your baby's neck.
- Rock, walk with your baby or take them for a ride in a stroller or a car.
- Talk to your baby in a steady, soft voice.
- Sing, hum or coo softly to your baby.
- Turn on something with a rhythmic sound, such as music, a fan or clothes dryer (do not place your baby on top of a washing machine or dryer).
- Keep the lights low and the room quiet.
- आप अपने शिशु के लिए चुसनी का प्रयोग कर सकती/सकते हैं। चुसनी को जोड़ने के लिए अपने शिशु के गले के चारों ओर किसी धागे का प्रयोग कभी न करें, यानी न लपेटें।
- अपने शिशु के साथ हिलें-डुलें, टहलें या उसे किसी स्ट्रॉलर या कार में घुमाने ले जाएँ।
- अपने शिशु के साथ स्थिर, धीमी आवाज़ में बात करें।
- अपने शिशु के लिए गाएँ, गुनगुनाएँ या उसे दुलारें पुचकारें।
- किसी लय वाली ध्वनि को चालू करें, जैसे कि संगीत, कोई पंखा या क्लोदस ड्रायर (अपने शिशु को वाशिंग मशीन या ड्रायर के ऊपर न बैठाएँ)।
- रोशनी को मद्धिम तथा कमरे को शांत रखें।

## Crying Can Be Hard for Parents and Caregivers

You may find ways to calm your baby, but it might not work every time. There may be times your baby cries no matter what you do. Although this is normal, parents sometimes worry there is something wrong.

Toddlers cry for the same reasons babies cry. Toddlers can also cry when they try to learn new things.

It can be hard to soothe your baby when you are upset. If you feel yourself getting frustrated, have someone watch and comfort your baby while you take a break. If you are alone with your baby, put them in a safe place, like their crib, while you calm down.

### If you feel frustrated or stressed:

Caring for babies and toddlers is stressful, even when they are not crying. Know when you are becoming stressed out. Have a plan to calm yourself down. After putting your baby on their back in a safe crib or playpen:

- Take several deep breaths and count to 100.
- Go outside for fresh air.
- Wash your face, or take a shower.

## शिशु का रोना माता-पिता और देखभाल करने वाले के लिए परेशानी का कारण बन सकता है

आप अपने शिशु को शांत करने के तरीके ढूँढ़ सकती/सकते हैं, पर संभव है कि ये हर बार काम न करें। कई बार ऐसा हो सकता है कि आप चाहे जो करें, आपका शिशु रोता ही रहे। हालाँकि, ऐसा होना सामान्य है, पर कभी-कभी माता-पिता चिंतित हो सकते हैं कि कहीं कुछ गड़बड़ है।

थोड़े बड़े बच्चे भी उन्हीं कारणों से रोते हैं, जिन कारणों से नवजात शिशु। थोड़े बड़े बच्चे उस समय भी रो सकते हैं, जब वे नई चीज़ों को जानने/सीखने की कोशिश करते हैं।

आप जब परेशान हों, तब अपने शिशु को शांत करना कठिन हो सकता है। यदि आप स्वयं को विफल अनुभव कर रही/रहे हैं, तो अपने बच्चे की निगरानी और इसे आराम देने के लिए किसी और को रखें और उस दौरान आप इन कार्यों से छुट्टी लें। यदि आप अपने शिशु के साथ अकेली/अकेले हैं, तो उसे किसी सुरक्षित स्थान, जैसे कि उसके खटोले पर रखें, जबकि आप खुद को शांत रखें।

### यदि आप हताश या तनावग्रस्त अनुभव कर रही/रहे हैं, तो:

जब शिशु न रो रहे हों, उस समय भी उनकी और थोड़े बड़े बच्चों की देखभाल करना तनाव भरा काम है। इसे जानें कि आप कब तनावग्रस्त हो रही/रहे हैं। स्वयं को शांत करने की योजना बनाकर रखें। किसी सुरक्षित खटोले या बच्चा गाड़ी में बच्चे को पीठ के बल लिटाने के बाद:

- कई बार गहरी साँस लें और 100 तक गिनें।
- ताज़ी हवा के लिए बाहर जाएँ।
- अपने चेहरे को धोएँ या शॉवर लें।

- Exercise. Do sit-ups, or climb the stairs a few times.
- Go in another room, and turn on the TV or radio.
- Call a friend or relative.

### Check on your baby every 5 to 10 minutes.

Although it is normal for babies to cry, call your baby's doctor if you have any concerns that your baby is sick.

Call your baby's doctor for advice if your baby:

- Cries too much
- Has cries that are loud, piercing or do not stop
- Cries more than 3 hours each day and more often than 3 days each week

## Shaken Baby

Shaken baby syndrome (SBS) is a brain injury that happens when a frustrated person violently shakes a baby or toddler.

Shaking often happens when caregivers, like parents, babysitters or other family members, get frustrated or angry when an baby will not stop crying.

Shaking can cause brain damage that can lead to:

- Death
- Blindness
- Deafness
- Epilepsy (seizures)
- Cerebral palsy
- Mental retardation
- Learning problems
- Behavior problems
- poor coordination

- व्यायाम करें। दंड-बैठक करें, या कुछ बार सीढ़ियों पर चढ़ें।
- किसी और कमरे में जाएँ और टीवी या रेडियो चालू करें।
- किसी दोस्त या रिश्तेदार को कॉल करें।

### अपने शिशु को हर 5-10 मिनट पर देखती/देखते रहें।

हालाँकि शिशुओं का रोना सामान्य बात है, पर यदि आपको इस संबंध में कोई चिंता है, तो अपने शिशु के डॉक्टर को कॉल करें।

अपने शिशु के डॉक्टर को उस स्थिति में कॉल करें, यदि आपका शिशु:

- काफी अधिक रोता है
- काफी तेज़, कर्कश आवाज़ में रोता है और रोना बंद नहीं करता है।
- प्रत्येक दिन 3 घंटे से अधिक और प्रत्येक सप्ताह 3 दिन से अधिक बार रोता है

## तेज़ी से हिलाया गया शिशु

शेकेन बेबी सिंड्रोम (SBS) मस्तिष्क को लगी हुई एक चोट है, जो उस समय लगती है, जब कोई हताश व्यक्ति नवजात शिशु या थोड़े बड़े बच्चे को काफी तेज़ी से हिलाता है।

तेज़ी से हिलाए जाने की घटना अकसर तब होती है, तब माता-पिता, बेबी सिटर्स या परिवार के अन्य सदस्यों, जैसे देखभाल करने वाले उस समय हताश या गुस्सा हो जाते हैं, जब शिशु रोना बंद नहीं करता है।

तेज़ी से हिलाया जाना मस्तिष्क को क्षति पहुँचा सकता है, जिसके कारण ये चीज़ें हो सकती हैं

- मृत्यु
- अंधापन
- बहरापन
- मिर्गी (दौरे/झटके)
- सेरिब्रल पाल्सी (प्रमस्तिष्कीय अंगघात)
- मानसिक विकास में अवरोध
- सीखने में समस्याएँ
- व्यवहारगत समस्याएँ
- खराब समन्वयन

No matter how long your baby cries or how frustrated you feel, never shake or hit your baby. Tell anyone who cares for your baby that if they ever become frustrated to put your baby in a safe place, like their crib, and call you. Tell them to never shake your baby.

## Before leaving your baby with anyone

### Ask yourself these questions:

- Does this person want to watch my baby?
- Can I watch this person with my baby before I leave?
- Is this person good with babies?
- Will my baby be in a safe place with this person?
- Have I told this person to never shake my baby?

Trust your instinct. If it does not feel right, do not leave your baby!

### Do not leave your baby with anyone who:

- Seems annoyed when your baby cries.
- Says your baby cries too much.
- May become angry if your baby cries or bothers them.
- Might treat your baby roughly because they are angry with you.
- Has been violent before.
- Lost custody of their own children because they could not care for them.
- Abuses drugs or alcohol.

आपका शिशु चाहे जितनी देर तक रोए या आप कितना भी हताश अनुभव करें, अपने शिशु को कभी ज़ोर से न हिलाएँ या उसे न मारें। ऐसा कोई भी व्यक्ति, जो आपके शिशु की देखभाल करता है, उससे कहें कि यदि वह कभी हताश होता/होती है, तो शिशु को उसके खटोले जैसी किसी सुरक्षित जगह में रखकर, आपको बुलाए। उनसे अपने शिशु को कभी ज़ोर से न हिलाने के लिए कहें।

## अपने शिशु को किसी के पास छोड़ने से पहले

### स्वयं से ये प्रश्न पूछें:

- क्या यह व्यक्ति मेरे शिशु की निगरानी करना चाहता है?
- क्या मैं जाने से पहले अपने शिशु को इस व्यक्ति के साथ देख सकती हूँ?
- क्या यह व्यक्ति शिशुओं की देखभाल अच्छी तरह करता है?
- क्या मेरा शिशु इस व्यक्ति के साथ सुरक्षित स्थान पर रहेगा?
- क्या मैंने इस व्यक्ति को अपने बच्चे को कभी ज़ोर से न हिलाने के लिए कहा है?

अपनी सहजबुद्धि पर विश्वास करें। यदि यह सही नहीं लगता, तो अपने बच्चे को न छोड़ें!

### अपने बच्चे को ऐसे किसी व्यक्ति के पास न छोड़ें, जो:

- आपके बच्चे के रोने पर खीजा हुआ लगता है।
- कहता हो कि आपका बच्चा बहुत रोता है।
- यदि आपका शिशु रोता है, या उसे परेशान करता है, तो गुस्सा हो सकता है।
- बच्चे के साथ इसलिए बुरी तरह पेश आ सकता है कि वह आपसे गुस्सा है।
- पहले उग्र/हिंसक स्वभाव का रहा है।
- स्वयं अपने बच्चों पर इसलिए हक़ गँवा चुका है कि वह उनकी देखभाल नहीं कर सका।
- नशीली दवाओं या अल्कोहल का सेवन करता है।

## If you think your baby has been shaken, call 911

### Early signs:

- Change in sleeping pattern
- Hard to wake up
- Throwing up (vomiting)
- Bruising on shoulders, arms or legs
- Irritable
- Will not eat or nurse
- Crying that cannot be calmed

### Late signs:

- Will not respond or wake up
- Breathing problems
- Seizures or shaking (convulsions)
- No heartbeat

All of these signs are serious. Save precious time by calling 911 right away if you think your baby has been shaken.

## यदि आप सोचती/सोचते हैं कि आपके शिशु को ज़ोर से हिलाया गया है, तो 911 पर कॉल करें

### प्रारंभिक लक्षण:

- सोने के तौर-तरीकों में बदलाव
- जगाने में मुश्किल
- वमन करना (उलटी करना)
- कंधों, बाँहों, टाँगों पर चोट (गुमटा)
- चिड़चिड़ा कर सकने वाला
- न तो खाना, न ही दूध पीना
- इस तरह रोना कि चुप न किया जा सके

### बाद के लक्षण:

- प्रतिक्रिया नहीं देगा या नहीं जागेगा
- साँस लेने में कठिनाई
- झटके लगना (दौरे आना) या ज़ोर से हिलाना (ऐँठन)
- हृदय में कोई धड़कन नहीं

ये सभी लक्षण गंभीर हैं। यदि आप सोचती/सोचते हैं कि आपके शिशु को ज़ोर से हिलाया गया है, तो फौरन 911 को कॉल कर अपना बहुमूल्य समय बचाएँ।