

## ਸ਼ੋਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਸ ਬੀ ਐਸ) Shaken Baby Syndrome (SBS)

### ਸ਼ੋਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੋਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਸਬੀਐਸ) ਨਾਮ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਾਕਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ। ਐਸਬੀਐਸ ਨੂੰ ਐਬਿਊਸਿਵ ਹੈਡ ਟਰਾਮਾ (Abusive Head Trauma) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿਆਏ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਗਭਗ 25 ਫੀਸਦੀ ਨਿਆਏ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਕੋਈ ਫੋਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤਾਂ ਤਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਆਏਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਅਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਝੰਜੋੜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਨਿਆਏ ਦਾ ਸਿਰ ਅੱਠ ਨੰਬਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ-ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਆਏ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟਰਿੱਗਰ ਹੈ ਨਿਆਏ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਲਈ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੇਲ ਜੋਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਉਛਾਲਣ ਨਾਲ, ਕਾਰ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਰੁੱਕਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਸਟਰੋਲਰ ਦੇ ਬੰਪ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਐਸਬੀਐਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦੌਰੇ
- ਸਥਾਈ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ
- ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

- ਅੰਨ੍ਹਾਹਪਣ ਜਾਂ ਬਹਿਰਾਪਣ
- ਲਕਵਾ
- ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੌਤ

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਸਬੀਐਸ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀਸਿਟਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਾਂਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਜਾਓਗੇ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

### ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਰੋਂਦੇ ਹਨ?

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਇੰਨਾਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਰੋਣ ਦੀ ਇਸ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਦੀ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਈਂਗ® (The Period of PURPLE Crying®) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਨਿਆਏ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.purplecrying.info/](http://www.purplecrying.info/) ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੁਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਹੋ। ਰੋਣਾ ਇੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ; ਇਹ ਬਣੀ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਖਦ ਅਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਰੋਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਸੁਣਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਰੋਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਗਤਬਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਰੋਣ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਰੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮੁਸਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹਾਸਾ ਲੈ ਲਏਗਾ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਦੂ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅੱਜ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਕਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੜਕਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਵੇ
- ਭੁੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥ ਲੈਕੇ ਆਉਣਾ, ਰੁਟਿੰਗ (ਭੋਜਨ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ) ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਉਸਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣਾ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਜਾਂਚੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰੱਖੋ - ਪਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਪੰਝੂੜੇ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਟਾਓ
- ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
  - ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਗਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
  - ਕਈ ਵਾਰੀ, ਵੈਕਿਯਮ ਕਲੀਨਰ, ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਇਰ, ਫਿਸ਼ ਟੈਂਕ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ ਡਿੰਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਰਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਖਿਡੌਣਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲੋ
  - ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਝੂਟੇ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੈਰੀਅਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪੀਘ ਅਜ਼ਮਾਓ
  - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ

- ਕਈ ਬੱਚੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇੰਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੀ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਈਂਗ® (The Period of PURPLE Crying®) ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

### ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹ ਕੇਸ਼ੋ, ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪੀਕੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਭੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਖੋ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਰੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਮੂਹ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ

ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿਲਾਓ ਨਾ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਈਂਗ (Period of PURPLE Crying®) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ/ਬੁਕਲੇਟ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ <https://dontshake.ca> ਤੇ ਜਾਂ [www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info) ਤੇ ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਈਂਗ (The Period of Purple Crying®) ਤੇ ਜਾਓ।

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।