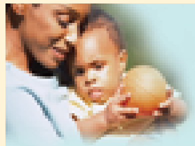
"My baby keeps on crying... I just want the crying to stop."

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH



Crying is a baby's way of communicating.

Hints to help a crying baby:

Be patient and see what your baby needs. Try these ideas:

- stay calm
- pick up the baby
- check the baby's diaper
- feed the baby
- burp the baby
- offer the baby a pacifier or toy
- see if the baby is too hot or cold

If these don't work try this:

- take the baby to a quiet room
- hold the baby against your chest and walk or rock gently
- take the baby for a ride in a car or stroller
- put the baby in an infant swing

If nothing works, call your Health Care Practitioner.

Lay the baby down on its back in a crib. Go to another room. Then give yourself a short break.

- Breathe slowly and deeply
- Listen to music
- Read
- Exercise
- Call a friend or relative to talk
- Call for help

Go back and check on the baby in 5 or 10 minutes.

Shaken Baby Syndrome

Shaking a baby or young child - even for a short time - can cause serious injuries such as:

- blindness
- mental retardation
- seizures
- cerebral palsy
- hearing loss
- paralysis
- broken bones
- speech or learning disabilities
- and even **death**

Babies and young children have large heads compared to the size of their bodies. When you shake a baby, it causes its head to snap back and forth. This can cause the blood vessels in the brain and eyes to rip and bleed and destroy brain cells. That is why shaking a baby or young child can lead to serious and often permanent damage. These head injuries are called Shaken Baby Syndrome.Violently shaking a baby will result in Shaken Baby Syndrome, a serious form of **child abuse**.

Never shake a baby or young child.

For more information Pennsylvania Department of Health

1-877-PA HEALTH
(1-877-724-3258)

Sometimes babies cry no matter what you do.

If you think your baby has been shaken...

Go to the closest hospital emergency room. Signs of injury that could be caused from shaking include:

- irregular, difficult, or stopped breathing
- extreme crankiness
- seizures or vomiting
- tremors or shakiness
- limp arms and legs
- no reaction to sounds or acts lifeless
- difficulty staying awake

Stop-Calm Down-Get Help.

24 HOUR CRISIS HOTLINE

1-800-4A CHILD
(800-422-4453)

This 24 hour crisis hotline offers support, information, literature and referrals. Or, look in your phone book for the number of your county's crisis hotline.

Make good decisions in selecting the people who watch your child.

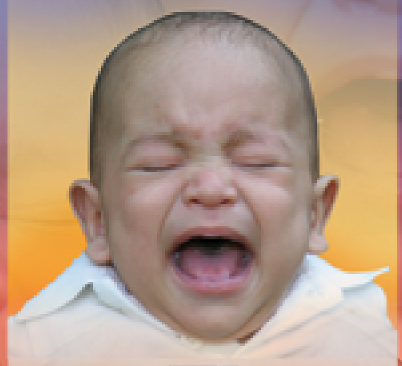
Share this pamphlet with all the people who watch your child.

Please... Never Shake A Baby!

Sometimes people shake babies when they won't stop crying.

Pub HD0426P
Revised 01/18

“मेरो बच्चा रोईरहन्छ....
म रोईराहेको शान्त
पार्न मात्र चाहन्छु ।”



pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

रुने भनेको बच्चाको कुराकानी(संचार) गर्ने तरकिा हो ।

रोएको बच्चालाई मद्दत गर्नको लागि निर्दिशनहरु :

धैर्य हुनुहोस् र तपाईको बच्चाले के चाहन्छ हेर्नुहोस् । र, यी तरकिाहरु अपनाउन कोशशि गर्नुहोस्:

- शान्त रहनुहोस्
- बच्चालाई उठाउनुहोस्
- बच्चाको थाङना(डॅपर) हेर्नुहोस्
- बच्चालाई खुवाउनुहोस्
- बच्चालाई थम्थम्याउनुहोस्
- बच्चालाई चुसनी वा खेल्ने कुरा दनिुहोस्
- बच्चा एकदमै तातो छ कि चिसो छ हेर्नुहोस्

यदि यसले काम गरेन भएन यो अपनाउनुहोस्:

- बच्चालाई शान्त कोठामा लैजानुहोस्
- बच्चालाई आफ्नो काखीमा समात्नु होस् र बिस्तारै हड्निुहोस् र हल्लाउनुहोस्
- बच्चालाई कार वा स्ट्रोलरमा चढाउन लैजानु होस्
- बच्चालाई कोक्रोमा राख्नुहोस्

यदि केहि कुराले पनि काम गरेन भने, तपाईको स्वास्थ्य कर्मीलाई बोलाउनुहोस् ।

बच्चालाई क्रीब(बच्चा सुताउने ठाउँ)मा उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् । अर्को कोठामा जानुहोस् । आफ्नो लागि छोटो आराम लनिुहोस् ।

- बिस्तारै र गहरिसँग श्वास लनिुहोस्
- संगीत सुन्नुहोस्
- पढ्नुहोस्
- व्यायाम गर्नुहोस्
- साथी वा आफन्तलाई कुरा गर्न बोलाउनु होस्
- मद्दतको लागि बोलाउनु होस्

५ वा १० मनिट पछि बच्चा हेर्न जानुहोस् ।

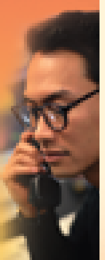
हल्लाएको बच्चामा हुने लक्षण

शशिु वा बच्चालाई - छोटो समय सम्म पनि हल्लाएमा -नम्नि प्रकारका गम्भरि समस्याहरु हुन सक्छ:

- अन्धोपन
- सुस्त मनस्थिति
- लठ्ठनि
- मष्तकि पक्षघात
- श्रावन शक्ति गुम्ने
- पक्षघात
- हड्डीहरु भाँचनि
- बौदकि अपांगता हुने
- र **मृत्य** पनि हुन सक्छ

तुलनात्मक रुपमा शशिु तथा बच्चाहरुको टाउको उनीहरुको शरीर भन्दा बढी ठूलो हुन्छन् । यदि तपाईले उनीहरुको शरीरलाई हल्लाईदनिु भयो भने, उनीहरुको टाउको अगाडि र पछाडि डुल्कनि सक्छ । यसको कारणले गर्दा मष्तकि र आँखाका रगतका नशाहरु फुट्न वा च्यातनि सक्छन् र रक्तश्राव हुने तथा मष्तकिका कोषहरुमा समस्या हुन सक्छ । तसर्थ शशिु तथा साना बच्चालाई हल्लाउनले गम्भरि र दर्घिकालनि रुपमा हानी पुर्‍याउन सक्छ । यी टाउकोमा हुने हानी(चोटपटक)हरुलाई बच्चा हल्लाउँदा हुने समस्याहरु(Shaken Baby Syndrome) भननिछ । तसर्थ बलपूर्वक बच्चालाई हल्लाउनले बेबी सेकन सन्ड्रिोम(बच्चा हल्लाउँदा हुने समस्या) नम्तियाउन सक्छ, यो एक प्रकारको गम्भीर **बाल दुर्व्यवहार** हो ।

शशिु तथा साना बच्चालाई कहलि नहाल्लाउनु होस्



पेन्सलि्भानयाि स्वास्थ्य वभिाग (Pennsylvania Department of Health) को थप जानकारीको लागि ।

1-877-PA HEALTH
(1-877-724-3258)

कहलिकाहीं बच्चाहरु केहि गरे पनि रुन छोडदैन अब के गर्ने

यदि तपाईलाई बच्चा हल्लाएको थयिो भन्ने महशुस भएमा...

नजकिको अस्पतालको आकस्मकि कक्षमा जानुहोस् । हल्लाउँदा हुने समस्याका लक्षणहरु नम्निन प्रकार हुन सक्छ :

- असामान्य, अप्ठ्यारो, वा श्वास फेर्न छोड्छ
- एकदमै बाङ्गो वा टेडो हुने
- लठ्ठनि वा बान्ता हुने
- काम्ने वा हल्लनि
- हात तथा खुट्टा लङ्गटो हुने
- नसुन्ने वा नर्जिीव जस्तो प्रतक्रियिा देखाउन सक्छ
- जागरुक भएर बस्न गाहरो हुने

रोक्नुहोस्-शान्त हुनुहोस्-मद्दत लनिुहोस् ।

२४ घण्टा संकटकालनि हटलाइन

1-800-4A CHILD
(800-422-4453)

यो २४ घण्टा संकटकालीन मद्दत, जानकारी, र सफिारसि गर्ने सेवा पुर्‍याउँदछ । अथवा आफ्नो काउन्टीको संकटकालनि हटलाइन नम्बर आफ्नो फोन बुकमा हेर्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चा हेर्ने व्यक्तको छनोट गर्नको लागि सही नर्णिय गर्नुहोस् ।

तपाईको बच्चा हेर्ने सबै जनालाई यो पम्लेट बाँड्नुहोस् ।

कृपया... बच्चालाई कहलिै नहल्लाउनुहोस् !

कहलिकाहीँ बच्चाहरु रुन छाडेन भने मानसिहरु बच्चालाई हल्लाउँछन् ।

संशोधित 01/18