"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

"मेरा बच्चा रोता ही रहता है...
मैं सिर्फ़ उसका रोना बंद कराना चाहती हूं।"

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

रोना बच्चे का बातचीत करने का एक तरीका है।

एक रोते हुए बच्चे की मदद के लिए कुछ तरीके:

धैर्य रखें और देखें कि आपके शिशु को क्या चाहिए। इन सुझावों द्वारा कोशिश करें:

- शांत रहें
- बच्चे को गोद में उठा लें
- बच्चे का डायपर देखें
- बच्चे को दूध पिलाएं
- बच्चे को डकार दिलाएं
- बच्चे को शांत करने वाली वस्तु या खिलौना दें
- देखें कहीं बच्चा बहुत गर्म या ठंडा तो नहीं ह

यदि इससे काम न चले तो इनके द्वारा कोषिष करें

- बच्चे को बिना षोर वाले कमरे में ले जाएं
- बच्चे को अपने सीने से लगाएं और धीरे–धीरे चलें या हल्के से झूला झुलाएं।
- बच्चे को एक कार में सैर कराने या घुमाने ले जाएं
- बच्चे को एक शिशु झूले में रखें

यदि किसी भी तरह बात न बने, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल चिकित्सक को फोन करें।

बच्चे को एक पालने में उसकी पीठ के बल लिटा दें। आप दूसरे कमरे में चली जाएं। फिर आप थोड़ा–सा आराम करें।

- धीरे से और गहरा सांस लें
- संगीत सुनें
- पढ़ें
- व्यायाम करें
- बात करने के लिए किसी दोस्त या रिश्तेदार को फोन करें
- मदद के लिए फोन करें

वापस जाएं और 5 या 10 मिनट में बच्चे को देखें।

भोकन बेबी सिंड्रोम

एक बच्चे या छोटे बच्चे को – कुछ समय झिंझोड़ने से – गंभीर हानि हो सकती है जैसे कि:

- अंधापन
- मानसिक मंदता
- दौरे पड़ना
- सेरिब्रल पाल्सी
- बहरापन
- क्षाघात
- टूटी हुई हड्डियां
- बोलने या सीखने संबंधी असमर्थता
- और यहां तक कि **मृत्यु भी**

शिशुओं और छोटे बच्चों के सिर उनके शरीर के आकार की तुलना में बड़े होते हैं। जब आप किसी बच्चे को ज़ोर से झिंझोड़ते हैं, तो बच्चे का सिर झटके से आगे से पीछे जाता है। इससे मस्तिष्क और आंखों में रक्त वाहिकाओं का फट सकती हैं और खून बह सकता है और मस्तिष्क की कोशिकाएं नष्ट हो सकती हैं। इसलिए एक शिशु या छोटे बच्चे को झिंझोड़ने से गंभीर और निरंतर रहने वाला स्थायी नुकसान हो सकता है। सिर की इन चोटों को शेकन बेबी सिंड्रोम के नाम से जाना जाता है। एक बच्चे को ज़ोर से झिंझोड़ने का परिणाम, **बाल कुरीति** का एक गंभीर रूप शेकन बेबी सिंड्रोम होगा।

फोन करना याद रखें

फोन करना याद रखें

कभी भी किसी षिषु या छोटे बच्चे को न हिलाएं। अधिक जानकारी के लिए पेंसिल्वेनिया स्वास्थ्य विभाग का

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

पर सम्पर्क करें।

कभी–कभी आपके द्वारा सारे प्रयास करने के बाद भी बच्चे रोते रहते हैं

यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे को झिंझोड़ा गया है ...

नज़दीकी अस्पताल के आपातकालीन कक्ष में जाएं।
बच्चे को झिंझोड़ने से होने वाले चोट के लक्षणों में शामिल हैं

- अनियमित, मुश्किल से ली जाने वाली, या बंद होती सांसे
- अत्यधिक कमजोर होना
- दौरे आना या उल्टियां होना
- कंपकंपी या थरथराहट होना
- हाथों और पैरों का लंगड़ाना
- ध्वनियों के प्रति कोई प्रतिक्रिया न करना या निर्जीव पड़े रहना
- जागते रहने में कठिनाई होना

ठहरें–षांत हो जाएं–मदद प्राप्त करें।

24 घंटे की संकट हॉटलाइन

पर फोन करें

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

यह 24 घंटों की संकट हॉटलाइन सहायता, जानकारी, साहित्य और रेफरल प्रदान करती है। या, अपने देश के संकट हॉटलाइन नंबर के लिए अपनी फोन बुक में देखें।

उन व्यक्तियों का चयन करने में सही निर्णय लें, जो आपके बच्चे की देखरेख करते हैं।

इस पुस्तिका को उन सभी व्यक्तियों के साथ साझा करें, जो आपके बच्चे की देखभाल करते हैं।

कृपया... कभी भी किसी बच्चे को मत झिंझोड़ें!

जब बच्चे रोना बंद नहीं करते, कभी–कभी लोग बच्चों को झिंझोड डालते हैं।

Pub HD0426P
Revised 01/18