रोइरहेको शिशुलाई शान्त पार्नुहोस् र शिशुलाई अतासिनुबाट बचाउनुहोस्

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.

रोइरहेको शिशुलाई शान्त गर्नु

शिशुहरू कैयौँ कारणहरूले रुन्छन्। कहिलेकाहिँ शिशुहरू आफ्ना आवश्यकताहरूबारे हामीलाई बताउन जस्तै उनीहरू भोकाउँदा, दिसा-पिसाबले भिज्दा, थकित हुँदा वा दिक्क लागेर पनि रुने गर्छन्। कहिलेकाहिँ, तपाईंको शिशु किन रोइरहेको छ भनी तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ। केही शिशुहरू अरूको तुलनामा धेरै रुन्छन्, खासगरि जीवनका प्रारम्भिक केही महिनाहरूमा।

शिशुहरूले यसो गर्नु स्वाभाविक हो:

- कहिले रुनु कहिले नरुनु
- तपाईंले उसलाई शान्त पार्ने प्रयास गरिरहँदापनि रोइरहनु
- साँझपखमा थकित हुँदा धेरै रुनु
- अनुहार रातो हुनु, मुट्ठी कस्नु, पेट साह्रो र कडा हुनु, ढाड दोब्र्याउनु, खुट्टाहरू तानेर पेटसम्म ल्याउनु वा खुट्टाहरू कडा बनाउनु
- लामो समयसम्म रुनु

तपाईंको शिशु रुँदा तुरुन्तै ध्यान दिनाले उसलाई व्याकुल हुनबाट रोक्न सकिन्छ। यसरी उनीहरूलाई शान्त पार्न सजिलो हुन सक्छ। यसरी उनीहरूको बानी बिग्रँदैन।

आफ्नो शिशुलाई शान्त पार्न यी कुराहरू गर्ने प्रयास गर्नुहोस्:

- तपाईंको शिशु भोको त छैन भनी ध्यान दिनुहोस् शिशुलाई चाहिएभन्दा बढी नखुवाउने कुरामाथि ध्यान राख्नुहोस्, तर कहिलेकाहिँ उनीहरूलाई धेरैपटक खानु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ, जस्तै उनीहरूको विकासको क्रममा।
- शिशुका डाएपर दिसा-पिसाबले भिजेको छ वा फोहोर छ भने त्यो फेर्नुहोस्।
- शिशुलाई न्यानो स्नान गराउनुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई कम्बलमा बेह्रेर वा ओढाएर आफूसित टाँसाएर राख्नुहोस्।
- शिशुको सिरलाई तपाईंको मुटुनिर राख्नुहोस्।

- 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.

- शिशुलाई शान्त पार्न तपाईं प्यासिफाएरको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। प्यासिफाएरलाई शिशुको घाँटीमा झुण्ड्याउनका लागि डोरीको प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस्।
- शिशुलाई हल्लाउनुहोस्, उसलाई बोकेर हिँड्नुहोस् वा उसलाई स्ट्रलर वा कारमा घुमाउन लिएर जानुहोस्।
- आफ्नो शिशुसित स्थिर र कोमल स्वरमा कुरा गर्नुहोस्।
- शिशुका लागि गीत गाउनुहोस्, गुनगुनाउनुहोस् र नरम स्वरमा कुरा गर्नुहोस्।
- कुनै तालयुक्त आवाज जस्तै सङ्गीत, पंखा वा लुगा सुकाउने ड्रायर (शिशुलाई वाशिङ्ग मेशिन वा ड्रायरमाथि नराख्नहोला) चलाउनुहोस्।
- शिशुको कोठालाई कम उज्यालो र शान्त राख्नहोस्।

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.

शिशुको रुवाइ मातापिताहरू र स्याहारकर्ताहरूका लागि गाह्रो हुन सक्छ

तपाईंले आफ्नो शिशुलाई शान्त पार्ने तरिका खोज्न सक्नुहुन्छ, तर त्यसले हरेकपल्ट काम नगर्न सक्छ। कहिलेकाहिँ तपाईंले जेसुकै गर्दा पनि शिशु रुन छाड्दैन। यो सामान्य भएतापनि मातापितालाई कहिलेकाहिँ केही गडबडी छ कि भन्ने चिन्ता लाग्छ।

हिँड्न थालेका बच्चाहरू तिनै कारणहरूले रुन सक्छन् जुन कारणले शिशुहरू रुन्छन्। हिँड्न थालेका बच्चाहरू केही नयाँ कुराहरू सिक्ने प्रयास गर्दा पनि रुने गर्दछन्।

तपाईं आफै अशान्त भएको बेलामा शिशुलाई शान्त गर्नु गाह्रो हुन सक्छ। तपाईंले आफैलाई हताश भएको महसुस गरिरहेको बेलामा आफ्नो शिशुको स्याहार गर्ने र उसलाई शान्त पार्ने जिम्मा अरू कसैलाई दिनुहोस् र तपाईंले आराम गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो शिशुसँग एक्लै हुनुहुन्छ भने आफैलाई शान्त पार्ने दौरान उसलाई सुरक्षित स्थानमा जस्तै उसको शिशु खाटमा राख्नहोस्।

तपाईंले हताश वा तनाव महसुस गर्नुहुन्छ भने:

शिशुहरू र हिँड्न थालेका बच्चाहरूको स्याहार गर्नु, उनीहरू रोइरहेको स्थिति नहुँदापनि, तनावपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंलाई तनावले छोपिरहेको छ भन्ने बारेमा जानकारी राख्नहोस्। आफैलाई शान्त पार्ने योजना बनाउनुहोस्। शिशुलाई सुरक्षित शिशु खाट वा प्लेपेनमा उत्तानो सुताएपछिः

- कैयौँपटक गहिरो सास फेर्नुहोस् र 100 सम्म गन्ती गर्नुहोस्।
- ताजा हावाका लागि बाहिर निस्कनुहोस्।
- आफ्नो अनुहार धुनुहोस्, वा शावर लिनुहोस्।

- 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

- व्यायाम। उठबस गर्नुहोस्, वा केहीपटक भऱ्याङ्ग चढ्ने-ओर्लने गर्नुहोस्।
- अर्को कोठामा जानुहोस्, र टेलिभिजन वा रेडियो खोल्नुहोस्।
- कुनै साथी वा नातादारलाई फोन गर्नुहोस्।

आफ्नो शिशुलाई हरेक 5 वा 10 मिनेटमा गएर हेर्नुहोस्।

शिशुहरू रुनु सामान्य कुरो भएतापनि तपाईंको शिशु बिरामी छ भनी तपाईंलाई चिन्ता लाग्छ भने आफ्नो शिशुको डक्टरलाई कल गर्नुहोस्।

तपाईंको शिशुको निम्न अवस्था हुन्छ भने आफ्नो शिशुको डक्टरलाई कल गर्नुहोस्:

- साह्रै रुन्छ भने
- अत्यन्तै चर्को स्वरमा, चिहिरिएर रुन्छ वा रुनु छाड्दैन
- हरेक दिन 3 घण्टाभन्दा धेरै रुन्छ र सातामा 3 दिनभन्दा धेरै यसरी रुन्छ भने

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

शेकन बेबी

शेकन बेबी सिन्ड्रोम (SBS) मस्तिष्कको चोट हुन्छ जो कुनै हताशिएको व्यक्तिले शिशु वा हिँड्न थालेको शिशुलाई हिंसक पाराले झकझकाउँदा शिशुलाई लाग्छ।

शिशुले रुन बन्द नगर्दा हताश भएर वा क्रोधित भएर स्याहारकर्ताहरू जस्तै मातापिताहरू, शिशुका सुसारेहरू वा परिवारका अन्य सदस्यहरूले शिशुलाई जोडले झकझकाउने गर्छन्।

शिशुलाई झकझकाउँदा मस्तिष्कमा क्षति पुग्न सक्छ जसको परिणाम यस्तो हुन सक्छः

- मृत्यु
- अन्धोपन
- बहिरोपन
- एपिलेप्सी (छारे रोग)
- सेरिबल पाल्सी अर्थात् मस्तिष्काघात
- मानसिक मन्दता
- सिक्नमा समस्या
- व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरू
- खराब समन्वय

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.

तपाईंको शिशु जतिनै लामो समयसम्म रोएपनि वा तपाईंले जतिनै हताश महसुस गर्नुभए पनि आफ्नो शिशुलाई कहिल्यै नझकझकाउनुहोस् वा नहिर्काउनुहोस्। तपाईंको शिशुको स्याहार गर्ने कसैलाई पनि उनीहरू कहिल्यै हताश भएको स्थितिमा शिशुलाई सुरक्षित स्थान जस्तै उसको शिशु खाटमा राखेर तपाईंलाई कल गर्नका लागि भन्नुहोस्। उनीहरूलाई तपाईंको शिशुलाई नझकझकाउन भन्नुहोस्।

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.

आफ्नो शिशुलाई कसैसँग छोड्नुभन्दा अघि

आफैसित यी प्रश्नहरू सोध्नहोस्:

- के यो व्यक्तिले मेरो शिशुको हेरचाह गर्न चाहन्छ?
- म निस्कनुअघि के मैले यो व्यक्तिलाई मेरो शिशुसँग हेर्न सक्छु?
- के यो व्यक्तिको शिशुहरूसँग व्यवहार राम्रो छ?
- के यो व्यक्तिसित मेरो शिशु सुरक्षित स्थानमा हुनेछ?
- के मैले यो व्यक्तिलाई मेरो शिशुलाई कहिल्यैपनि नझकझकाउनु भनी बताएँ?

आफ्नो अन्तर्मनमाथि विश्वास गर्नुहोस्। तपाईंले उचित महसुस गर्नुहुन्न भने आफ्नो शिशुलाई उसित नछोड्नुहोस्!

आफ्नो शिशुलाई यस्तो कुनै व्यक्तिसँग नछोड्नुहोस् जो:

- तपाईंको शिशु रुँदा दिक्क भएको देखिन्छ।
- तपाईंको शिशु साह्रै रुन्छ भनी भन्छ।
- तपाईंको शिशु रुँदा वा उसले दिक्क लगाउँदा क्रोधित हुनसक्छ।
- तपाईंसित क्रोधित भएको हुँदा तपाईंको शिशुसित दुर्व्यवहार गर्न सक्छ।
- पहिले हिंसक रहेको छ।
- आफ्नै बच्चाहरूको राम्रो स्याहार-सुसार गर्न नसकेबापत् उनीहरूले आफ्नै बच्चाको कब्जा गुमाएका छन्।
- लागू औषधी वा अल्कोहलको व्यसन गर्छ।

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.

तपाईंको शिशुलाई झकझकाइएको जस्तो लाग्छ भने 911 मा कल गर्नुहोस्

प्रारम्भिर सङ्केतहरूः

- सुत्ने परिपाटीमा परिवर्तन
- जगाउन गाह्रो भइरहेको छ
- उल्टी गर्नु (बान्ता गर्नु)
- काँध, पाखुरा वा खुट्टाहरूमा चोटपटक
- शिशुले दिक्क मान्नु
- खाँदैन वा स्तनपान गर्दैन
- शान्त नहुने पाराले रुन्छ

पछि देखिने सङ्केतहरूः

- प्रतिक्रिया जनाउँदैन वा जाग्दैन
- सास फेर्नमा समस्या
- मुर्छा पर्नु वा शरीर काम्न (जीउ बटार्नु)
- मुटुको धडकन नहुनु

यी सबै सङ्केतहरू गम्भीर हुन्छन्। तपाईंको शिशुलाई झकझकाइएको जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने तुरुन्तै 911 मा कल गरेर मूल्यवान समय जोगाउनुहोस्।

© February 27, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.