Punjabi – Number 86
July 2021

ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਸ ਬੀ ਐਸ)
Shaken Baby Syndrome (SBS)

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਰੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿੰਸਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੇਕਨ 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, ਸਿਰ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਐਸਬੀਐਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਦਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (Traumaitc Head Injury due to Cihld Maltreatment (THI-CM)) ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਦਮਾ (Abuisve Head Trauma (AHT)) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਐਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦੇਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਅਵਿਕਸਤ 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 ਨਿਆਣੇ 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 ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਗਭਗ 25 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨਿਆਣੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਉਛਾਲਣਾ, ਕਾਰ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਰੁਕਣਾ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿਚ ਉਚਾਣਾਂ-ਨਿਵਾਣਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਐਸ ਬੀ ਐਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

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। ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਓ।ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ 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 ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਣ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕਦੇ 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 ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ 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 ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ।

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 ਆਫ਼ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਇੰਗ®* (The Period of PURPLE Crying®) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਨਿਆਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.dontshake.ca ਅਤੇ www.purplecrying.info/ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਰੋਣਾ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਹੋ।ਰੋਣ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ; ਅਤੇ ਇਹ ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੁਖਾਵੀਂ ਅਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਰੋਂਦੇ ਨੂੰ ਕੌਣ ਸੁਣਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਸੁਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਚੁਭਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣ ਵਾਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗੜਬੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਸਪੀਟਲ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਰੋਣ ਦੀ ਇਸ ਸਟੇਜ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਅਤੇ ਹਾਸੇ ਵੀ ਆਉਣਗੇ।

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 ਜੋ 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, ਹੈ, ਜੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਭੁੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥ ਲੈਕੇ ਆਉਣਾ, ਰੂਟਿੰਗ (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 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 ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੇਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਟਾਓ
- ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
  - ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋਰੀ ਗਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
  - ਕਈ ਵਾਰੀ, ਵੈਕਿਯੁਮ ਕਲੀਨਰ, ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਇਰ, ਫਿਸ਼ ਟੈਂਕ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਜਾਂ ਡਿੱਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਈਟ ਨੋਇਜ਼ (White Noise) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਪ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 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 ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਬੀ ਸਵਿੰਗ, ਰੌਕਰ ਜਾਂ ਬਾਊਂਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - 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 ਆਫ਼ ਪਰਪਲ ਕ੍ਰਾਇੰਗ®* (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 ਕੇ, ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪੀਕੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਕੇ ਸ਼ਾਤ 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 ਉਨਾਂ 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 ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ *ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕਰਾਇੰਗ਼* (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। ਆਪਣਾ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities।

ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਸਤੇ www.dontshake.ca ਤੇ ਜਾਂ www.purplecrying.info ਤੇ *ਦ ਪੀਰੀਅਡ ਆਫ ਪਰਪਲ ਕਰਾਇੰਗ਼* (The Period of Purple Crying®) ਤੇ ਜਾਓ।