

শিশুকে কখনও ঝাঁকাবেন না



শিশুকে ঝাঁকানো ঠিক নয়

শিশুকে কোলে নেওয়া, আদর-স্নেহ করা আর তত্ত্বাবধানে রেখে খেলাধুলা করা নিরাপদ এবং আপনার শিশুর সঙ্গে বন্ধন গড়ে তোলার গুরুত্বপূর্ণ উপায় এবং এগুলো তাদের বিকাশেও সাহায্য করে। তবে, এটা জানা খুব জরুরি যে রুক্ষভাবে ধরাধরি করা—বিশেষ করে ঝাঁকানো—যা শিশুর জন্য গুরুতর আঘাতের কারণ হতে পারে।

ঝাঁকানোর কারণে যে আঘাত হয়, তা স্বাভাবিকভাবে দেখভালের সময়, যেমন আদর করা বা হালকা খেলায় হয় না।

শিশুকে ঝাঁকালে কী কী হতে পারে?

শিশুকে ঝাঁকানো খুবই বিপজ্জনক আর একারণে মস্তিষ্কের স্থায়ী ক্ষতি, প্রতিবন্ধকতা, আঘাত, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। শিশুর মাথা বড় আর ঘাড়ের পেশি দুর্বল হয়ে যায়। হঠাৎ করে তাদেরকে নাড়াচাড়া করা হলে, শিশুর মাথা দ্রুত সামনে-পেছনে দুলে যায় আর তারা এটিকে নিয়ন্ত্রণে অক্ষম। এরকম হঠাৎ নাড়াচাড়া শিশুর মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে। এতে ছোট রক্তনালিগুলো ছিঁড়ে যেতে পারে এবং রক্তক্ষরণ হতে পারে। এ ধরনের আঘাতের কারণে যা হতে পারে:

- জ্ঞান হারানো
- খঁচুনি ও মৃগীরোগ
- অন্ধত্ব
- সেরিব্রাল পালসি (মস্তিষ্কের ক্ষতি)
- কথা বলা ও শেখার সমস্যা
- হাড়ের এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গ যেমন লিভার, হৃদপিণ্ড, কিডনি ও ফুসফুস এর গুরুতর ক্ষতি
- মৃত্যু।

ছোট শিশুরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে, কিন্তু ঝাঁকানো হলে বড় শিশু ও ছোট বাচ্চাদেরও গুরুতরভাবে ক্ষতি করতে পারে।

এটা কখন ঘটতে পারে?

অনেক সময়ই যখন বাবা-মা/পরিচর্যাকারী আবেগে অভিভূত, ক্লান্ত, বা হতাশ হয়ে পড়েন, বিশেষ করে যখন শিশু দীর্ঘ সময় ধরে কান্না করে তখন শিশুকে ঝাঁকানো হয়ে থাকে। বেশিরভাগ মানুষ ইচ্ছে করে শিশুর ক্ষতি করতে চান না, কিন্তু শিশুকে ঝাঁকানো যে বিপজ্জনক হতে পারে তা না বুঝেই বিরক্তির মুহূর্তে এমনভাবে নাড়াচাড়া করে ফেলতে পারেন।

কখনোই শিশুকে ঝাঁকানো উচিত নয়।

এমনকি যদি মনে হয় আপনার শিশুর শ্বাস বন্ধ হয়ে গেছে, তবুও কখনও তাকে ঝাঁকাবেন না - সঙ্গে সঙ্গে ট্রিপল জিরো (০০০) তে ফোন করে সাহায্য নিন।

যদি মনে করেন কোনো শিশুকে বাঁকানো হয়েছে

সতর্কতামূলক লক্ষণগুলো এরকম হতে পারে:

- ঘুম ঘুম ভাব বা ঝিমুনি
- শরীর ঢিলে হয়ে যাওয়া (পেশির শক্তি কমে যাওয়া)
- শরীর কাঁপা (খরখর করা)
- শ্বাস-প্রশ্বাসে পরিবর্তন হওয়া বা খাওয়াতে সমস্যা দেখা দেওয়া
- বমি করা
- চোখের মণি অসমান হয়ে যাওয়া বা অতিরিক্ত বড় হয়ে যাওয়া
- ত্বক ফ্যাকাশে, নীলচে বা দাগ-দাগ হয়ে যাওয়া (রক্ত সঞ্চালন কমে যাওয়া)



কান্না সামলানো

সব শিশুই কান্না করে, আর কিছু শিশু অন্যদের তুলনায় বেশি কান্না করে। কান্না করা একদম স্বাভাবিক, আর এটাই শিশুর আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করার এবং দৃষ্টি আকর্ষণ করার প্রধান উপায়।

শিশুর কান্নার অনেক কারণ থাকতে পারে। তাদের হয়তো:

- ক্ষুধার্ত, ক্লান্ত বা ন্যাপি পরিবর্তনের প্রয়োজন
- খুব গরম বা ঠাণ্ডা অনুভব করছে
- অস্বস্তিতে আছে বা খুব আঁটসাঁট পোশাক পরে আছে
- অতিমাত্রায় উত্তেজিত হয়ে আছে
- মন খারাপ, একা লাগছে বা ভয় পাচ্ছে
- অসুস্থ বোধ করছে।

কান্না করা শিশুকে শান্ত করতে কিছু সহজ উপায় আছে

যদি আপনার শিশুকে খাওয়ানো, ন্যাপি পরিবর্তন, কোলে নেওয়া সবই করা হয়ে থাকে, তবুও সে শান্ত না হয়, তাহলে আপনি নিচেরগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

- তাদের শরীরে হালকা করে মালিশ করা বা আলতো করে চাপড়ে দিন
- আপনার শিশুকে বুকে জড়িয়ে নিয়ে হাঁটুন বা আলতো করে দোলান যাতে তারা আপনার হৃদস্পন্দন অনুভব করতে পারে
- আপনার শিশুকে গান শোনান, কথা বলুন বা আলতো করে ফিসফিস করে কথা বলুন
- আপনার শিশুকে প্রায়ে করে হাঁটাতে নিয়ে যান।

এরপরও যদি আপনার শিশুকে দেখে অখুশি বা অস্বস্তিতে আছে বলে মনে হয়, তাহলে হয়তো সে অসুস্থ। আপনি যদি আপনার শিশুকে নিয়ে চিন্তিত হন, তাহলে আপনার জিপি-র সঙ্গে দেখা করুন বা পরামর্শের জন্য (২৪ ঘণ্টা) MCH লাইনে ফোন করুন: **13 22 29**। আপনার কাছে যদি মনে হয় পরিস্থিতি জরুরী, তাহলে ট্রিপল জিরো (000) তে ফোন করুন।

নিজেকে শান্ত রাখার কিছু সহজ টিপস

আপনি যদি খুব চাপ অনুভব করেন, তাহলে নিজেকে শান্ত ও নিয়ন্ত্রণে রাখতে নিচের ধাপগুলো চেষ্টা করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে তাদের খাটে (পিঠের ওপর) শুইয়ে দিন, তারপর নিজেকে শান্ত করতে একটু দূরে সরে যান
- আপনার 'সেফটি প্ল্যান' দেখে নিন (নিচে দেওয়া আছে)
- সহায়তার জন্য কোনো বন্ধু বা আত্মীয়কে ফোন করুন
- কোনো পেশাদারকে বা হেল্পলাইনে ফোন করুন — এই ব্রোশিওরের শেষে নম্বরগুলো দেওয়া আছে।

একটি সেফটি প্ল্যান বা সুরক্ষা পরিকল্পনা তৈরি করুন

কখনও কখনও আপনি মানসিকভাবে চাপগ্রস্ত, ক্লান্ত কিংবা অস্থির বোধ করতে পারেন। আগে থেকে একটু পরিকল্পনা করে রাখলে আপনাকে শান্ত থাকতে সাহায্য করবে। একটি সেফটি প্লানে এমন যেকোনো বিষয় থাকতে পারে যা আপনাকে শান্ত থাকতে সাহায্য করবে, যেমন:

- আগে যেসব উপায়ে আপনার শিশুকে শান্ত করতে পেরেছেন
- যেসকল লোক বা পেশাদার সহায়তা সংস্থার সাথে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন তাদের একটি তালিকা রাখা
- নিজেকে শান্ত করার উপায় যেমন ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া।

সেফটি প্ল্যানটি ফ্রিজে বা এমন কোনো জায়গায় লাগিয়ে রাখুন যেখানে সহজেই চোখে পড়ে।

সহায়তা নেয়া

ম্যাটারনাল অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ (MCH) লাইন

MCH লাইন (13 22 29): মাতৃ ও শিশু স্বাস্থ্য নার্সদের কাছ থেকে বিনামূল্যে ও গোপনীয় ফোন সহায়তা—যারা আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য, আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং যেকোনো প্যারেন্টিং-সংক্রান্ত উদ্বেগ নিয়ে কথা বলতে পারেন। সরকারি ছুটির দিনসহ সপ্তাহে ৭ দিন, দিনে ২৪ ঘণ্টা খোলা।

জরুরী পরিস্থিতি

আপনি বা আপনার যত্নে থাকা শিশুটির জীবন যদি সংকটময় পরিস্থিতিতে থাকে বা জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, সঙ্গে সঙ্গে ট্রিপল জিরো (000) -তে ফোন করুন।

জরুরী সহায়তা

- **নার্স-অন-কল (1300 60 60 24):** নিবন্ধিত নার্সদের কাছ থেকে তাৎক্ষণিক, বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্য-পরামর্শ দেওয়ার জন্য বিনামূল্যে ও গোপনীয় ফোন সহায়তা।
- **ভার্চুয়াল ইমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্ট (www.vved.org.au):** জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হলে ভিডিও কলে ইমার্জেন্সি ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে কথা বলতে পারেন। বিনামূল্যে, দিনে ২৪ ঘণ্টা সপ্তাহে ৭ দিন, কোনো রেফারাল, অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা মেডিকেয়ার কার্ডের প্রয়োজন নেই।
- **আফটার আওয়ার্স চাইল্ড প্রোটেকশন ইমার্জেন্সি সার্ভিস (13 12 78):** সাধারণ অফিস সময়ের বাইরে কোনো শিশুর তাৎক্ষণিক নিরাপত্তা নিয়ে উদ্বেগ থাকলে রিপোর্ট করার জন্য এই সেবা। সোমবার থেকে শুক্রবার বিকেল ৫টা-সকাল ৯টা পর্যন্ত, আর সপ্তাহান্তে পুরো ২৪ ঘণ্টা এই সেবা চালু থাকে।

এই তথ্যপত্রটি অন্য কোনো ফরম্যাটে পেতে চাইলে **ম্যাটারনাল অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ ডিভিশনকে ইমেইল করুন** <mch@health.vic.gov.au>

ভিক্টোরিয়ান সরকার কর্তৃক অনুমোদিত ও প্রকাশিত, ১ ট্রেজারি প্লেস, মেলবোর্ন।
© স্টেট অব ভিক্টোরিয়া, অস্ট্রেলিয়া, ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ, জুন ২০২৬। (2604540)

- **লাইফলাইন (13 11 14) www.lifeline.org.au:** দিনে ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিন খোলা হেল্পলাইন। আপনি বা আপনার পরিবারের কেউ যদি নিজেকে আঘাত করার কথা ভাবছেন।
- **13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au:** দিনে ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিন চালু অব্যবহিত জিনিস ও ট্রেস স্ট্রেইট আইল্যান্ডার সম্প্রদায়ের জন্য সংকট-সহায়তা হেল্পলাইন।

অনুবাদ, শ্রবণ ও কথা বলা সহায়তা সেবা

- **ন্যাশনাল রিলে সার্ভিস (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** ফোনে কথা বলার সময় যারা বধির বা শুনতে বা বলতে অসুবিধা অনুভব করেন, তাদের সহায়তার জন্য বিনামূল্যে এই সেবা পাওয়া যায়।
- **ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS ন্যাশনাল) (131 450) www.tisnational.gov.au:** ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষায় কথা বলে এমন যোগাযোগকারীদের জন্য দিনে ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিন বিনামূল্যে এই সেবা পাওয়া যায়।

সুস্থতা ও মানসিক-সহায়তা সেবা

- **PANDA (1300 726 306):** পেরিনটাল অ্যাংজাইটি অ্যান্ড ডিপ্রেসন অ্যাসোসিয়েশন হেল্পলাইন।
- **ForWhen (1300 242 322):** পেরিনটাল ডিপ্রেসন ও অ্যাংজাইটি হেল্পলাইন।