

शिशु को कभी भी जोर से न हिलाएं या शेक न करें



शिशुओं को जोर से हिलाना ठीक नहीं है

गोद में लेना, प्यार से दुलारना और देखरेख में खेलना अपने शिशु के साथ जुड़ाव बनाने और उसके विकास में सहयोग करने के सुरक्षित और महत्वपूर्ण तरीके हैं। हालांकि, यह जानना ज़रूरी है कि शिशु के साथ कठोरता से प्यार-दुलार करने – विशेष रूप से जोर से हिलाने – से उसे गंभीर चोट लग सकती है।

दुलारने या हल्के-फुल्के खेल जैसी सामान्य देखभाल गतिविधियों के दौरान शिशु को हिलाने से चोटें नहीं लगती हैं।

शिशु को जोर से हिलाने से क्या हो सकता है?

शिशु को जोर से हिलाना बेहद खतरनाक है और इससे उसके मस्तिष्क को स्थायी क्षति हो सकती है, उसे विकलांगता हो सकती है, चोट लग सकती है या उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

शिशुओं का सिर बड़ा और गर्दन की मांसपेशियां कमजोर होती हैं। जब उन्हें अचानक से हिलाया जाता है, तो उनका सिर तेज़ी से आगे-पीछे हिलता है और वे इसे नियंत्रित नहीं कर पाते हैं। इस अचानक हलचल से मस्तिष्क को नुकसान पहुंच सकता है। इससे छोटी रक्त वाहिकाएं फट सकती हैं और रक्तस्राव हो सकता है।

इस तरह की चोट से निम्न हो सकता है:

- बेहोशी
- दौरे और मिर्गी
- अंधापन
- सेरेब्रल पाल्सी
- बोलने और सीखने में समस्याएँ
- हड्डियों और अन्य अंगों जैसे यकृत (लिवर), हृदय, गुर्दे और फेफड़ों को नुकसान
- मृत्यु।

छोटे शिशुओं को ज़्यादा खतरा होता है, लेकिन जोर से हिलाने से बड़े शिशुओं और छोटे बच्चों को भी गंभीर नुकसान हो सकता है।

यह कब हो सकता है?

जब कोई माता-पिता/देखभालकर्ता बहुत परेशान, थके हुए या निराश महसूस करते हैं, खासकर जब बच्चा बहुत रोता है, तो हो सकता है कि वह उसे जोर-जोर से हिलाएँ। ज्यादातर लोगों का इरादा शिशु को नुकसान पहुंचाने का नहीं होता है, लेकिन तनाव के क्षण में वे अनजाने में ऐसा कर बैठते हैं, यह जाने बिना कि शिशु को जोर से हिलाना कितना खतरनाक हो सकता है।

बच्चे को जोर से हिलाना कभी भी ठीक नहीं है।

अगर आपको लगे कि आपके शिशु ने सांस लेना बंद कर दिया है, तो उसे जोर से न हिलाएं – तुरंत मदद के लिए ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें।

अगर आपको लगता है कि शिशु को जोर से हिलाया गया है

तो चेतावनी के संकेतों में ये शामिल हो सकते हैं:

- सुस्ती
- ढीलापन (मांसपेशियों में कमजोरी)
- कंपन (कंपकंपी)
- सांस लेने में बदलाव या दूध पीने में कठिनाई
- उल्टी
- आंखों की पुतलियों का असमान आकार या फैला हुआ होना
- त्वचा का पीला, नीला या धब्बेदार होना (खराब रक्त संचार)



रोने से निपटना

सभी शिशु रोते हैं, और कुछ दूसरों से ज्यादा रोते हैं। रोना सामान्य है और यह शिशु का संवाद करने और हमारा ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने का मुख्य तरीका है।

शिशुओं के रोने के कई कारण हो सकते हैं। हो सकता है कि वे:

- भूखे, थके हुए हों या उनकी नैप्पी (डायपर) बदलने की जरूरत हो
- बहुत गर्म या बहुत ठंडे हों
- असहज या तंग कपड़े पहने हुए हों
- अत्यधिक उत्तेजित हों
- परेशान, अकेले या भयभीत हों
- अस्वस्थ हों।

रोते हुए शिशु को शांत करने के उपाय

अगर आपने अपने शिशु को दूध पिला दिया है, डायपर और कपड़े बदल दिए हैं, प्यार से सहलाया है और फिर भी वह शांत नहीं हो रहा है, तो आप ये तरीके आजमा सकते/ती हैं:

- उसे धीरे से सहलाएं या थपथपाएं
- अपने शिशु को अपनी छाती से लगाकर टहलाएं या झुलाएं ताकि वह आपकी दिल की धड़कन महसूस कर सके
- अपने शिशु को गाना सुनाएँ, बातें करें या फुसफुसाएं
- अपने शिशु को प्रेम में घुमाने ले जाएँ।

अगर आपका शिशु फिर भी नाखुश या असहज लग रहा है, तो हो सकता है कि वह बीमार हो। अगर आपको अपने शिशु के बारे में चिंता है, तो अपने डॉक्टर (जीपी) से मिलें या सलाह के लिए MCH लाइन **13 22 29** (24 घंटे) पर कॉल करें। अगर आपको लगता है कि यह आपातकालीन स्थिति है, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें।

खुद को शांत रखने में मदद करने के लिए उपाय

अगर आप बहुत ज्यादा तनाव महसूस कर रहे/ही हैं, तो खुद को शांत और स्थिर महसूस करने में मदद के लिए आप ये तरीके अपना सकते/ती हैं:

- अपने शिशु को उसके पालने में (पीठ के बल) लिटाएं, फिर थोड़ी देर के लिए दूर हटकर शांत हो जाएं
- अपनी 'सुरक्षा योजना' (नीचे देखें) की जाँच करें
- मदद के लिए किसी मित्र या रिश्तेदार को कॉल करें
- किसी पेशेवर या हेल्पलाइन से संपर्क करें - नंबर इस ब्रोशर के अंत में दिए गए हैं।

एक सुरक्षा योजना बनाएँ

कई बार आप तनावग्रस्त, थके हुए या बहुत परेशान महसूस कर सकते/ती हैं। पहले से योजना बनाने से आपको शांत रहने में मदद मिल सकती है। सुरक्षा योजना में ऐसी कोई भी चीज़ शामिल हो सकती है जो आपको शांत महसूस करने में मदद करे, जैसेकि:

- वे तरीके जिनसे अतीत में आपके शिशु को शांत करने में मदद मिली हो
- उन लोगों या पेशेवर सहायता की सूची जिनसे आप संपर्क कर सकते/ती हैं
- खुद को शांत करने के तरीके, जैसे धीमी साँस लेना।

सुरक्षा योजना को फ्रिज पर या किसी ऐसी जगह पर लगाएँ जहाँ इसे आसानी से देखा जा सके।

सहायता प्राप्त करना

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य (एमसीएच) [Maternal and Child Health (MCH)] लाइन

एमसीएच लाइन (13 22 29): मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य नर्सों से निःशुल्क, गोपनीय टेलीफोन सहायता, जो आपके शिशु स्वास्थ्य, आपके स्वयं के स्वास्थ्य और पालन-पोषण संबंधी किन्हीं भी मुद्दों पर आपकी चिंताओं पर चर्चा कर सकती हैं। सार्वजनिक छुट्टियों सहित, 7 दिन, 24 घंटे खुली रहती है।

आपात स्थिति

यदि आप या आपकी देखभाल में शिशु जीवन-घातक स्थिति में है या उसे आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें।

तुरंत सहायता

- नर्स-ऑन-कॉल (1300 60 60 24): निःशुल्क, गोपनीय टेलीफोन हेल्पलाइन जो पंजीकृत नर्स से तत्काल, विशेषज्ञ स्वास्थ्य सलाह प्रदान करती है।
- वर्चुअल इमरजेंसी डिपार्टमेंट (वर्चुअल आपातकालीन विभाग) www.vved.org.au: यदि आपको तत्काल देखभाल की आवश्यकता है, तो आपातकालीन डॉक्टर या नर्स से वीडियो कॉल के माध्यम से संपर्क करें। निःशुल्क, 24/7, किसी रेफरल, एपॉइंटमेंट या मेडिकेयर कार्ड की आवश्यकता नहीं है।
- कार्य समय के बाद बाल संरक्षण (चाइल्ड प्रोटेक्शन) आपातकालीन सेवा (13 12 78): सामान्य कार्य समय के बाहर किसी बच्चे की तत्काल सुरक्षा के बारे में चिंताओं की रिपोर्ट करने के लिए। सोमवार से शुक्रवार शाम 5 बजे से सुबह 9 बजे तक और सप्ताहांत में 24 घंटे उपलब्ध।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में प्राप्त करने के लिए [मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य विभाग को ईमेल करें](mailto:mch@health.vic.gov.au) <mch@health.vic.gov.au>

विकटोरियाई सरकार द्वारा अधिकृत एवं प्रकाशित, 1 ट्रेजरी प्लेस, मेलबर्न।

© विकटोरिया राज्य, ऑस्ट्रेलिया, स्वास्थ्य विभाग, जून 2026। (2604540)

- लाइफलाइन (13 11 14) www.lifeline.org.au: 24/7 हेल्पलाइन। यदि आप या आपके परिवार का कोई सदस्य खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोच रहा है।
- 13यार्न (13 92 76) www.13yarn.org.au: 24/7 एबोरिजनल (आदिवासी) और टोरेस स्ट्रेट आइलैंड संकट सहायता हेल्पलाइन।

अनुवाद, हियरिंग (श्रवण) और स्पीच सेवाएँ

- राष्ट्रीय रिले सेवा (एनआरएस) [National Relay Service (NRS)] www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: बधिर या सुनने में या बोलने में कठिनाई का सामना करने वाले कॉल करने वाले लोगों की सहायता के लिए उपलब्ध निःशुल्क सेवा।
- अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (टीआईएस नेशनल) (131 450) www.tisnational.gov.au: अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाएं बोलने वाले कॉल करने वाले लोगों के लिए 24/7 निःशुल्क सेवा उपलब्ध है।

कल्याण सहायता सेवाएँ

- PANDA (1300 726 306): प्रसवकालीन चिंता एवं अवसाद एसोसिएशन हेल्पलाइन (Perinatal Anxiety and Depression Association Helpline)।
- ForWhen (1300 242 322): प्रसवकालीन अवसाद एवं चिंता हेल्पलाइन।