

குழந்தையை ஒருபோதும் உலுக்காதீர்கள்



குழந்தைகளை உலுக்குவது சரியல்ல

குழந்தையைத் தூக்கி அணைப்பது, அரவணைப்பது மற்றும் மேற்பார்வையின் கீழ் விளையாடுவது ஆகியவை உங்கள் குழந்தையுடன் பிணைப்பை வலுப்படுத்தவும், அதன் வளர்ச்சிக்கு ஆதரவளிக்கவும் பாதுகாப்பான மற்றும் முக்கியமான வழிகளாகும். இருப்பினும், முரட்டுத்தனமாகக் கையாளுவது – குறிப்பாக உலுக்குவது – குழந்தைக்குக் கடுமையான காயங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

அரவணைத்தல் அல்லது மென்மையாக விளையாடுதல் போன்ற இயல்பான பராமரிப்புச் செயல்பாடுகளின் போது, ஏற்படும் காயங்கள் உலுக்குவதால் ஏற்படுவதில்லை.

குழந்தையை உலுக்கினால் என்ன நடக்கும்?

குழந்தையை உலுக்குவது மிகவும் ஆபத்தானது. அது நிரந்தர மூளை பாதிப்பு, ஊனம், காயம் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பெரிய தலைகளும், பலவீனமான கழுத்துத் தசைகளும் இருக்கும். குழந்தைகளைத் திடீரென அசைக்கும்போது, அவற்றின் தலை வேகமாக முன்னும் பின்னுமாக அசைகிறது, அதை அவற்றால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. இந்தத் திடீர் அசைவு மூளையைப் பாதிக்கக்கூடும். இது சிறிய இரத்த நாளங்களைக் கிழித்து இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இந்த வகையான காயம் பின்வருவனவற்றுக்கு வழிவகுக்கும்:

- மயக்கம்
- வலிப்பு மற்றும் கால்-கை வலிப்பு (காக்கைவலி)
- கண்பார்வை இழப்பு
- பெருமூளை வாதம்
- பேச்சு மற்றும் கற்றல் பிரச்சனைகள்
- எலும்புகள் மற்றும் கல்லீரல், இதயம், சிறுநீரகங்கள், நுரையீரல்கள் போன்ற பிற உறுப்புகளுக்கு ஏற்படும் சேதம்
- இறப்பு.

மிகச் சிறிய குழந்தைகளுக்கு ஆபத்து அதிகம், ஆனால் குலுக்குவது வயதான குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் கூட கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

அது எப்போது நிகழலாம்?

ஒரு பெற்றோர்/பராமரிப்பாளர் மிகுந்த மன அழுத்தம், சோர்வு அல்லது விரக்தியை உணரும்போது, குறிப்பாக குழந்தை அதிகமாக அழும்போது, குழந்தையை உலுக்கக்கூடும். பெரும்பாலானோர் குழந்தைக்குத் தீங்கு விளைவிக்க விரும்புவதில்லை, ஆனால் பதற்றமான ஒரு கணத்தில், குழந்தையை உலுக்குவது எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை உணராமல் செயல்படக்கூடும்.

குழந்தையை உலுக்குவது ஒருபோதும் சரியல்ல.

உங்கள் குழந்தை சுவாசிப்பதை நிறுத்திவிட்டது போல் தோன்றினாலும், அவர்களை உலுக்காதீர்கள் – உடனடியாக உதவிக்கு மூன்று பூஜ்ஜிய (000) எண்ணை அழையுங்கள்.

ஒரு குழந்தை உலுக்கப்பட்டதாக நீங்கள் நினைத்தால்

எச்சரிக்கை அறிகுறிகளில் பின்வருவன அடங்கலாம்:

- தூக்கக் கலக்கம்
- தளர்வு (தசை இறுக்கம் குறைதல்)
- நடுக்கம் (நடுங்குதல்)
- சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது உணவூட்டுவதில் சிரமம்
- வாந்தியெடுத்தல்
- கண்களில் சமமற்ற அளவு அல்லது விரிந்த கருவிழிகள்
- தோல் வெளிறி, நீலமாக அல்லது திட்டுத் திட்டாக உள்ளது (இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லை)



அழுகையைச் சமாளித்தல்

எல்லாக் குழந்தைகளும் அழும், சில குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளை விட அதிகமாக அழும். அழுவது இயல்பானது. அதுவே, குழந்தைகள் நம்முடன் தொடர்பு கொள்வதற்கும் நம் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கும் பயன்படுத்தும் முக்கிய வழியாகும்.

குழந்தைகள் அழுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவை பின்வருமாறு இருக்கலாம்:

- பசியாக, சோர்வாக அல்லது டயப்பர் (nappy) மாற்ற வேண்டிய நிலையில் அவர்கள் இருக்கலாம்:
- மிகவும் சூடாக அல்லது மிகவும் குளிராக
- சங்கடமான அல்லது இறுக்கமான ஆடைகளில்
- அதிகப்படியான தூண்டப்பட்ட
- வருத்தமாக, தனிமையாக அல்லது பயமாக
- உடல்நிலை சரியில்லை.

அழுகின்ற குழந்தையை அமைதிப்படுத்துவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவூட்டி, ஆடை மாற்றி, அரவணைத்த பிறகும் அது அமைதியாகவில்லை என்றால், நீங்கள் பின்வருவனவற்றை முயற்சி செய்யலாம்:

- அவற்றை மெதுவாகத் தேய்க்கவும் அல்லது தட்டவும்.
- உங்கள் இதயத்துடிப்பை உணரக்கூடிய வகையில், குழந்தையை உங்கள் மார்போடு அணைத்தபடி நடக்கவும் அல்லது ஆட்டவும்.
- உங்கள் குழந்தையிடம் பாடுங்கள், பேசுங்கள் அல்லது மெதுவாகக் காதோடு காதாகப் பேசுங்கள்
- உங்கள் குழந்தையைத் தள்ளுவண்டியில் வைத்து நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை இன்னும் மகிழ்ச்சியற்று அல்லது அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், அதற்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம். உங்கள் குழந்தையின் நிலை குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது ஆலோசனைக்காக **13 22 29** என்ற எண்ணில் MCH இணைப்பை (24 மணி நேரமும்) அழைக்கவும். இது அவசரநிலை என நீங்கள் உணர்ந்தால், மூன்று பூஜ்ஜியம் (000) என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

நீங்கள் அமைதியாக இருக்க உதவும் குறிப்புகள்

நீங்கள் மிகுந்த மன அழுத்தத்தில் இருந்தால், அமைதியாகவும் நிலைமையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்:

- உங்கள் குழந்தையை அதன் தொட்டிலில் (மல்லாக்கப் படுக்க வைத்து) படுக்க வையுங்கள், பிறகு அது அமைதியடைவதற்காகச் சிறிது நேரம் விலகி நில்லுங்கள்.
- உங்கள் 'பாதுகாப்புத் திட்டத்தை' சரிபார்க்கவும் (கீழே காண்க)
- உதவிக்கு நண்பரையோ அல்லது உறவினரையோ அழைக்கவும்
- ஒரு நிபுணரை அல்லது உதவி எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - எண்கள் இந்தக் கையேட்டின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பாதுகாப்புத் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குங்கள்

நீங்கள் மன அழுத்தம், சோர்வு அல்லது மிகுந்த மனச்சுமையை உணரும் நேரங்கள் வரலாம். முன்சூட்டியே திட்டமிடுவது நீங்கள் அமைதியாக இருக்க உதவும். ஒரு பாதுகாப்புத் திட்டத்தில், உங்களுக்கு மன அமைதியைத் தரக்கூடிய அனைத்தும் அடங்கலாம், அவையாவன:

- கடந்த காலத்தில் உங்கள் குழந்தையை அமைதிப்படுத்த உதவிய வழிகள்
- நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நபர்கள் அல்லது தொழில்முறை ஆதரவுகளின் பட்டியலை வைத்திருங்கள்
- மெதுவாக சுவாசிப்பது போன்ற, உங்களை அமைதிப்படுத்திக் கொள்வதற்கான வழிகள்.

பாதுகாப்புத் திட்டத்தை குளிர்சாதனப்பெட்டியில் அல்லது எளிதில் பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் ஒட்டவும்.

ஆதரவைப் பெறுதல்

தாய் மற்றும் குழந்தை நல (MCH) பிரிவு

MCH இணைப்பு (13 22 29): தாய் மற்றும் குழந்தை நல செவிலியர்களிடமிருந்து இலவச, ரகசிய தொலைபேசி ஆதரவு. இதில் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம், உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியம் மற்றும் பெற்றோர் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறித்து கலந்துரையாடலாம். பொது விடுமுறை நாட்கள் உட்பட, வாரத்தின் 7 நாட்களும் 24 மணி நேரமும் திறந்திருக்கும்.

அவசரநிலை

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ள குழந்தைக்கோ உயிருக்கு ஆபத்தான நிலை ஏற்பட்டாலோ அல்லது அவசர சிகிச்சை தேவைப்பட்டாலோ, மூன்று பூஜ்ஜியம் (000) என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

அவசர ஆதரவுகள்

- **அவசர செவிலியர் (1300 60 60 24):** பதிவுசெய்யப்பட்ட செவிலியரிடமிருந்து உடனடி, நிபுணத்துவ சுகாதார ஆலோசனைகளை வழங்கும் இலவச, ரகசிய தொலைபேசி உதவி எண்.
- **மெய்நிகர் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு www.vved.org.au:** உங்களுக்கு அவசரமாக சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அவசர சிகிச்சை மருத்துவர் அல்லது செவிலியருடன் காணொளி அழைப்பில் பேசலாம். இலவசம், 24 மணி நேரமும், பரிந்துரை, முன்பதிவு அல்லது மெடிகேர் அட்டை தேவையில்லை.
- **வேலைநேரத்திற்குப் பிறகான குழந்தை பாதுகாப்பு அவசர சேவை (13 12 78):** சாதாரண வேலை நேரங்களுக்கு வெளியே ஒரு குழந்தையின் உடனடிப் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகளைத் தெரிவிக்க. திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை மாலை 5 மணி முதல் காலை 9 மணி வரையிலும், வார இறுதி நாட்களில் 24 மணி நேரமும் கிடைக்கும்.

இந்த ஆவணத்தை வேறு வடிவத்தில் பெற, [தாய் மற்றும் குழந்தை நலப் பிரிவுக்கு](mailto:mch@health.vic.gov.au) <mch@health.vic.gov.au> என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

விக்டோரியன் அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது, 1 டிரெஷரி பிளேஸ், மெல்போரன் (1 Treasury Place, Melbourne).

© விக்டோரியா மாநிலம், ஆஸ்திரேலியா, சுகாதாரத் துறை, ஜூன் 2026. (2604540)

- **லைஃப்லைன் (13 11 14) www.lifeline.org.au:** 24/7 உதவி இணைப்பு நீங்களோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள யாரேனும் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ள நினைத்தால்.

- **13யாரன் (Yarn) (13 92 76) www.13yarn.org.au:** பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் நீரிணை தீவுவாசிகளுக்கான 24/7 நெருக்கடி கால உதவித் தொலைபேசி எண்.

மொழிபெயர்ப்பு, செவித்திறன் மற்றும் பேச்சு சேவைகள்

- **தேசிய ரிசே சேவை (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs:** காது கேளாத அல்லது தொலைபேசியில் கேட்கும் திறன் உள்ளவர்களுடன் பேசுவதையோ அல்லது கேட்பதையோ சிரமப்படும் அழைப்பாளர்களுக்கு உதவுக கிடைக்கும் இலவச சேவை.
- **மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவை (TIS நேஷனல்) (131 450) www.tisnational.gov.au:** ஆங்கிலம் அல்லாத பிற மொழிகளைப் பேசும் அழைப்பாளர்களுக்கு 24/7 இலவச சேவை கிடைக்கும்.

நல்வாழ்வு ஆதரவு சேவைகள்

- **PANDA (1300 726 306):** மகப்பேறு கால பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு சங்கத்தின்(Depression Association) உதவி எண்.
- **ஃபார்வென் (ForWhen) (1300 242 322):** மகப்பேறு கால மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்திற்கான உதவி எண்.