

نومولود بچے کو کبھی بھی مت جھنجھوڑیں



نومولود بچے کو جھنجھوڑنا بالکل مناسب نہیں ہے

بچے کو گود میں لینا، پیار کرنا، اور نگرانی میں کھیلنا بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنے اور اس کی نشوونما میں مدد کرنے کے محفوظ اور اہم طریقے ہیں۔ تاہم، یہ جاننا ضروری ہے کہ بچے کے ساتھ سختی سے پیش آنا، خاص طور پر اسے جھنجھوڑنا (shaking)، سنگین چوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

بچے کو جھنجھوڑنے سے لگنے والی چوٹیں معمول کی دیکھ بھال، جیسے گلے لگانے یا نرمی سے کھیلنے کے دوران نہیں لگتیں۔

اگر بچے کو جھنجھوڑا جائے تو کیا ہو سکتا ہے؟

بچے کو جھنجھوڑنا انتہائی خطرناک ہے اور اس سے بچے کے دماغ کو مستقل نقصان، معذوری، چوٹ یا موت واقع ہو سکتی ہے۔

نومولود بچوں کے سر بڑے ہوتے ہیں اور گردن کے پٹھے کمزور ہوتے ہیں۔ جب انہیں اچانک بلایا جاتا ہے، تو ان کا سر تیزی سے آگے پیچھے ہوتا ہے اور وہ اسے کنٹرول نہیں کر سکتے۔ یہ اچانک حرکت دماغ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ چھوٹی خون کی نالیوں کو پھاڑ سکتی ہے اور خون بہنے کا باعث بن سکتی ہے۔

اس قسم کی چوٹ درج ذیل کا باعث بن سکتی ہے:

- بے ہوشی
- دورے اور مرگی
- بینائی کا جانا
- دماغی فالج (cerebral palsy)
- بولنے اور سیکھنے میں مسائل
- ہڈیوں اور دیگر اعضاء (جیسے جگر، دل، گردے اور پھیپھڑے) کو نقصان
- موت۔

چھوٹی عمر کے نومولود بچوں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے، لیکن جھنجھوڑنے سے بڑے نومولود بچوں اور چھوٹے بچوں کو بھی سنگین نقصان پہنچ سکتا ہے۔

یہ کب ہو سکتا ہے؟

بچے کو جھنجھوڑنے کی نوبت تب آ سکتی ہے جب والدین یا دیکھ بھال کرنے والا خود کو تھکا ہوا، دباؤ میں یا چڑچڑا محسوس کرے، خاص طور پر اگر بچہ بہت رو رہا ہو۔ زیادہ تر لوگ بچے کو نقصان پہنچانے کا ارادہ نہیں رکھتے، لیکن دباؤ میں یہ سمجھے بغیر ایسا کر بیٹھتے ہیں کہ بچے کو جھنجھوڑنا کتنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

نومولود بچے کو جھنجھوڑنا کبھی بھی مناسب نہیں ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے نے سانس لینا بند کر دیا ہے، تو اسے زور سے مت ہلائیں - مدد کے لیے فوراً ٹریبل زیرو (000) پر کال کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ بچے کو جھنجھوڑا گیا ہے

انتباہی علامات میں یہ شامل ہو سکتا ہے:

- غنودگی
- ڈھیلا پن (پٹھوں کے تناؤ میں کمی)
- کانپنا (tremors)
- سانس لینے میں تبدیلی یا کھانا کھانے میں دشواری
- الٹی
- آنکھوں کی پتلیوں کا غیر مساوی سائز یا پھیل جانا
- جلد کا پیلا، نیلا یا دھبے دار ہو جانا (خون کی گردش میں کمی)



بچے کے رونے کو سمجھنا

تمام بچے روتے ہیں، اور کچھ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ روتے ہیں۔ رونا نارمل بات ہے اور بچے کے بات چیت کرنے اور ہماری توجہ حاصل کرنے کا بنیادی طریقہ ہے۔

بچے کے رونے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ ان میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- بھوک، تھکان یا نیبی کی تبدیلی کی ضرورت ہونا
- زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈا محسوس کرنا
- غیر آرام دہ لباس میں ہونا
- بہت زیادہ متحرک ہونا
- پریشان، تنہا یا خوفزدہ محسوس کرنا
- بیمار ہونا۔

بچے کو پرسکون کرنے کے طریقے

اگر آپ کا بچہ کھانا کھا چکا ہے، ڈائپر تبدیل ہو چکا ہے اور اسے پیار کیا جا چکا ہے اور وہ پھر بھی بے چین ہے، تو آپ یہ آزما سکتے ہیں:

- پیار سے ان کی کمر سہلائیں یا تھپتھپائیں
- اپنے سینے سے لگا کر بچے کے ساتھ چلیں یا جھولیں تاکہ وہ آپ کے دل کی دھڑکن محسوس کر سکے
- بچے کے لیے گائیں، اس سے بات کریں یا سرگوشی کریں
- بچے کو اسٹروٹر میں چہل قدمی کے لیے لے جائیں۔

اگر بچہ پھر بھی ناخوش یا بے آرام لگ رہا ہے، تو وہ بیمار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنے جی پی (GP) سے رجوع کریں یا مشورے کے لیے MCH لائن (24 گھنٹے) کو 13 22 29 پر کال کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ ہنگامی صورتحال ہے تو ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں۔

خود پرسکون رہنے کے لیے تجاویز

- اگر آپ خود کو دباؤ میں محسوس کر رہے ہیں، تو پرسکون رہنے اور کنٹرول میں رہنے کے لیے یہ اقدامات آزمائیں:
- بچے کو اس کے جھولے (cot) میں (بیٹھ کے بل) لٹائیں، پھر پرسکون ہونے کے لیے تھوڑی دیر کے لیے دور بٹ جائیں
- اپنے 'سیفٹی پلان' (حفاظتی منصوبے) چیک کریں (نیچیں دکھیں)
- کسی دوست یا رشتہ دار کو مدد کے لیے بلائیں
- کسی پروفیشنل یا ہیلپ لائن کو کال کریں - ان کے نمبر اس بروشر کے آخر میں دیے گئے ہیں۔

ایک سیفٹی پلان بنائیں

- کبھی کبھی ایسا وقت آ سکتا ہے جب آپ پریشانی، تھکاوٹ یا دباؤ محسوس کریں۔ پہلے سے منصوبہ بندی کرنے سے آپ کو پرسکون رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ سیفٹی پلان میں وہ تمام چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جو آپ کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد دیں، جیسے:
- بچے کو خاموش کرنے کے آزمودہ طریقے جو ماضی میں کارآمد ثابت ہوئے ہوں
- ان لوگوں یا پیشہ ورانہ مدد کی فہرست جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں
- خود کو پرسکون کرنے کے طریقے، جیسے آہستہ سانس لینا۔
- اس سیفٹی پلان کو فریج پر یا کسی ایسی جگہ لگائیں جہاں اسے آسانی سے دیکھا جا سکے۔

مدد حاصل کرنا

میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ (MCH) لائن

MCH لائن (13 22 29): یہ بچوں کی صحت، آپ کی صحت اور والدین کے مسائل کے بارے میں میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ نرسز سے ملنے والی ایک مفت اور رازدارانہ ٹیلی فون پر معانت ہے۔ ہفتے کے 7 دن، 24 گھنٹے، بشمول عوامی تعطیلات۔

ایمرجنسی

اگر آپ یا آپ کی دیکھ بھال میں موجود بچہ جان لیوا صورتحال میں ہے یا اسے ہنگامی دیکھ بھال درکار ہے تو ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں۔

فوری مدد

- Nurse-on-Call (1300 60 60 24): رجسٹرڈ نرس سے فوری طبی مشورے کے لیے مفت ہیلپ لائن۔
- Virtual Emergency Department (www.vved.org.au): ایمرجنسی ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ ویڈیو کال اگر آپ کو فوری مدد چاہیے۔ مفت، 24/7، کسی ریفرل، اپوائنٹمنٹ یا میڈی کنٹر کارڈ کی ضرورت نہیں ہے۔
- After Hours Child Protection Emergency Service (13 12 78): دفتری اوقات کے علاوہ بچے کی فوری حفاظت سے متعلق خدشات کی اطلاع دینے کے لیے۔ یہ پیر سے جمعہ شام 5 بجے سے صبح 9 بجے تک، اور ہفتہ، اتوار 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

- Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au: یہ ہیلپ لائن 24/7 دستیاب ہے۔ اگر آپ یا آپ کے خاندان کا کوئی فرد خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہا ہے۔
- 13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au: یہ کرائسس سپورٹ ہیلپ لائن ایبوریجنل اینڈ ٹورس سٹریٹ آئلینڈز افراد کے لیے 24/7 موجود ہے۔

ترجمہ، سماعت اور بولنے کی خدمات

- نیشنل ریلے سروس (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: ان لوگوں کے لیے مفت سروس جو قوت سماعت سے محروم ہیں، یا جنہیں فون پر بات کرنے یا سننے میں مشکل پیش آتی ہے۔
- ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریپرائزنگ سروس (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au: انگریزی کے علاوہ دیگر زبانیں بولنے والے افراد کے لیے 24/7 دستیاب مفت سروس۔

خیر و عافیت (wellbeing) کی امدادی خدمات

- PANDA (1300 726 306): پیری نیٹل اینڈ اینڈ ڈپریشن ایسوسی ایشن ہیلپ لائن۔
- ForWhen (1300 242 322): پیری نیٹل ڈپریشن اینڈ اینڈ اینڈ ہیلپ لائن۔

اس دستاویز کو کسی دوسرے فارمیٹ میں حاصل کرنے کے لیے Maternal and Child Health Division کو ای میل کریں۔ <mch@health.vic.gov.au> یا Treasury Place 1، میلبرن کی طرف سے مجاز اور شائع کردہ ہے؛ © اسٹیٹ آف وکٹوریہ، آسٹریلیا، محکمہ صحت، جون 2026 (2604540)