



रोता हुआ
बच्चा आपके
लिए तनावपूर्ण हो
सकता है।



आपको जब मदद
चाहिए तो माँगें।



रोते हुए बच्चे को कैसे सम्हालें पीछे हटें, रुकें और सोचें!

यदि आपने सभी स्पष्ट कारणों को जाँच लिया है
(भूख, नैपी बदलना व प्यास), फिर भी आपका बच्चा
रोना बन्द नहीं करता तो यह करके देखे:

- दुबारा दूध पिलाएँ - हो सकता है कि आपका बच्चा अभी भी भूखा हो।
- अपने बच्चे को चुसनी दें।
- यदि आप शान्त महसूस कर रहे हों तो अपने बच्चे को अपनी छाती से लगा कर थपथपाएँ, जिससे बच्चा आपके दिल की धड़कन सुन सके।
- अपने बच्चे से बात करें या उसे गाना सुनाएँ।
- बच्चे को हल्के-हल्के मलें या मालिश करें।
- अपने बच्चे को ताज़ी हवा में सैर के लिए ले जाएँ।
- अपने बच्चे को छोटी मुलायम चादर में लपेटें जिससे बच्चा सुरक्षित महसूस करे और उसे अंधेरी व चुपचाप जगह पर शान्त करने की कोशिश करें।

याद रखें...

चाहे आप कितना भी परेशान हों,
अपने बच्चे को झटका
देकर हिलाना
कोई समाधान नहीं है!

मदद मांगना है सामना करने का लक्षण।

Mensline 1300 78 99 78

www.mensline.org.au

Health Direct Australia 1800 022 222

www.healthdirect.org.au

अधिक जानकारी के लिए या अनुप्राणित फिल्म
देखने के लिए झटका खाए बच्चे को बचाना
(Shaken Baby Prevention) वेबसाइट पर देखें:

www.chw.edu.au/parents/

kidshealth/crying_baby