

# ठोक्किनु र चोटपटक लाग्नु

## हुर्कनुको हिस्सा हो

हल्का काट्नु, ठोक्किनु र चोटपटक लाग्नु नानी हुर्कने प्रक्रियाको सामान्य हिस्सा हो। उनीहरू वरिपरिको वातावरणलाई अनुभव गर्न दिनुले (निगरानी राखेर) उनीहरूलाई बढ्न र सिक्नमा मद्दत गर्छन्। तपाईंको बच्चा ठोक्किँदा प्रायः त्यसलाई निको पार्न अंगालो मारेर माया गर्नुबाहेक अरु केही चाहिँदैन। ठोक्किएको आवाज, तपाईंको बच्चाको प्रतिक्रिया र प्रभावित अंगको रङद्वारा नै बढी गम्भीर रूपमा ठोक्किएको त होइन भनी तपाईंले तुरुन्तै बताउन सक्नुहुन्छ।

ठोक्किएको ठाउँ सुन्निन सक्ने जस्तो देखिन्छ भने सुन्निएको घटाउन र ठोक्किएको ठाउँलाई शान्त पार्न कम्तिमा पनि केही मिनेट चिसो कपडाको (चिसो पानीले भिजेको कपडाको) वा बरफको प्याक (तर बरफको टुक्रा सोझै त्वचामा नलगाउनुहोला) प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चालाई टाउकोमा चोट लागेको छ र यो गम्भीर देखिन्छ वा लक्षणहरू बिग्रँदै जान्छन् भने एनएचएस 111 लाई फोन गर्नुहोस्। टाउकोमा चोटपटक अन्तर्गत जानकारी पढ्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा एकवर्ष भन्दा कम्ति उमेरको छ र उसको टाउको ठोकिन्छ भने आफ्नो बच्चालाई तुरुन्तै ए एण्ड ई मा लैजानुहोस्।

## टाउकोमा चोटपटक

टाउकोमा गम्भीर चोटका सङ्केतहरूमा एउटा हो बच्चा असामान्य ढंगले निद्राग्रस्त हुनु, यसको अर्थ यो होइन कि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई दिनुहुन्न।

निम्न स्थितिहरूमा तपाईंले चिकित्सा गराइहाल्नु पर्दछ:

- यदि बच्चाहरूले बान्ता गर्दैछन्।
- उनीहरूले दुखेको शिकायत गर्छन्।
- उनीहरूले कुनै प्रतिक्रिया नै देखाइरहेका छैनन्।

जे भयो त्यसबाट उनीहरू थाकेका छन्, वा रोएर थाकेका छन् भने उनीहरूलाई सुत्न दिनु ठीक छ। तर उनीहरूलाई निद्राले झुप्प भएको देखेर तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले बच्चालाई सुतेको एकघण्टा पछि उपचार निम्ति लगीहाल्नु पर्छ।

उनीहरू ठीक त छन्, र उनीहरूले रातभरी सामान्य ढंगले प्रतिक्रिया त जनाए भनि जाँच्नुहोस्।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

---

## उनीहरूलाई सुरक्षित राख्नु

बामे सने बच्चाहरूले आफु वरिपरिको दुनियाँलाई खोज्ने प्रयास गरिरहेका हुन्छन्। यस प्रक्रियामा उनीहरू ठोक्किनु र चोटपटक लाग्नु स्वाभाविक नै हो। प्रत्येक दुर्घटनालाई रोक्नु लगभग असम्भव छ यद्यपि यस्ता कुराहरू छन् जो हामीले घरमा नै गर्न सक्छौं जसले मद्दत गर्न सक्छ।

सुरक्षा तगारोहरू, चुच्चो भएका फर्नीचर छन् भने कुनामा कुशनहरू, कपबोर्डहरूमा ताला, अग्नि सुरक्षा उपायहरू, झ्यालमा ताला र नचिप्लने नुहाउने म्याटहरूको बारेमा सोच्नुहोस्।

**1**

मेरो बच्चाको टाउको निकै चर्को रूपमा ठोक्कियो। मैले ठोक्किएको ठाउँमा चिसो कपडाको प्रयोग गरें।

**2**

उनीहरू थाकेका छन्। उनीहरू सुते। घटनापछि यो सामान्य हो।

**3**

उनीहरू ठीक छन् र सामान्य व्यवहार गरिरहेका छन् भन्ने कुरोको नियमित जाँच गर्नुहोस्।

यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने एनएचएस 111 लाई फोन गर्नुहोस् वा प्र्याक्टिस नर्स वा आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईंले तुरुन्तै मद्दत पाउन सक्नुभएन भने ए एण्ड ई मा जानुहोस्।