रून्नु

किन भन्ने कुरो बुझ्नु, नअत्तालिनु, मद्दत प्राप्त गर्नु

सबै नानीहरू रून्छन्, खासगरी जन्मेको प्रथम केही साताहरूमा। रून्नु एक तरिका हो जसद्वारा नानीहरूले तपाईंलाई जनाउँछन् कि उनीहरूलाई केही चाहिएको छ वा उनीहरूलाई केही असजिलो भइरहेको छ। उनीहरूको लुगा फेर्दिनु पर्ने हुन सक्छ, उनीहरू भोकाएका हुन सक्छन् वा मात्र मायालु अङ्गालो चाहिएको हुनसक्छ।

जब नानी रून्छ, यो कष्टदायक हुन सक्छ, तपाईंलाई सजिलै दिक्दारी लाग्न सक्छ किनभने तपाईंको नींद पूरा नभएको हुन सक्छ। शान्त रहनु अति महत्वपूर्ण छ र मद्दत माग्न नडराउनुहोस्। तपाईंलाई जति नै थकाई र दिक्दारी लागेको भएतापनि नानीलाई कहिल्यै नझक्झक्याउनुहोला। कुनै साथी वा स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको नानी अचानकै र प्रायः रून्छ, तर अन्यथा ऊ खुशी र स्वस्थ देखिन्छ भने उसको पेट दुखिरहेको हुन सक्छ। पेट दुख्नु सामान्य हो र यो कष्टदायक भएतापनि गम्भीर होइन र सामान्यतः यसले शिशुहरूलाई उनीहरूको जीवनका प्रथम केही महीनाहरूमा मात्रै प्रभावित गर्दछ। पेट दुखेको सर्वाधिक सामान्य लक्षण शिशु लगातार रून्नु हो, जो खासगरी अपराह्न वा साँझपखतिर हुने गर्दछ। अन्य लक्षणहरूमा नानीहरूको अनुहार रातो देखिनु, उनीहरूले आफ्ना खुट्टा छातितिर खुम्च्याउनु, हात मुठ्ठी पार्नु, पादनु र निदाउन नसक्नु सामेल छन्।

रूवाई (खासगरी दूध खाँदा वा दूध खाएपछि तुरुन्तै) रिफ्लक्स (एसिड इन्डाइजेशन)-ले गर्दा भएको हुन सक्छ। शिशु सामान्यतः विस्तारै यसबाट बाहिर निस्कनेछ। यदि यो जारी रहन्छ भने आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्नुहोस्।

जीपी भन्दछन्

यदि कुनै प्रकारले तपाईंको नानीको रूवाई भिन्दै देखिन्छ भने (जस्तै साह्रै चर्को स्वरमा रून्छ वा कहालिन्छ भने) चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्। रूवाईको अर्थ कहिलेकाहिँ तपाईंको नानी अस्वस्थ रहेको सङ्केत हुन सक्दछ। आफ्नो भित्री मनमाथि विश्वास गर्नुहोस् – आफ्नो नानीलाई तपाईंले भन्दा राम्ररी अरूले बुझ्दैन।

क्राई-सिस हेल्पलाइन

क्राई-सिस ले अत्यधिक रूने, ननिदाउने र साह्रै सताउने नानीहरू भएका परिवारहरूका लागि सहायता उपलब्ध गराउँछ। 08451 228 669 मा फोन गर्नुहोस् वा www.cry-sis.org.ukहेर्नुहोस्।

स्वास्थ्य भिजिटर भन्दछन्

आफ्नो नानीलाई बझ्नुहोस्। उसलाई के चाहिएको छ भन्ने बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंको नानी किन रोइरहेको छ भन्ने पत्तो लगाउनका लागि तपाईंले सबै सम्भव कारणहरू खोज्नु पर्ने हुन्छ।

पहिला जाँच्नु पर्ने कुराहरू निम्न छन्:

- के उसको पेट दुखीरहेको छ?
- के उसको न्याप्पी फेर्नु पर्ने भएकोछ?
- के ऊ भोको छ?
- के उसलाई साह्रै गर्मी लागिरहेको छ?
- के उसलाई साह्रै चिसो लागिरहेको छ?
- के उसको रूवाई भिन्दै लाग्दैछ?
- के उसका दाँत उम्रिरहेका छन्?

यी सरल कारणहरूले तपाईंको नानी रोइरहेको हुन सक्छ।

एक

मेरो नानी सामान्यभन्दा बढी रोइरहेको छ।

दुई

के तपाईंले आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरद्वारा दिइएको सल्लाहको पालना गर्नुभयो? तपाईंको नानीले तपाईंलाई के भन्न चाहँदैछ भन्ने कुरामाथि विचार गर्नुभयो?

तीन

यदि तपाईंले यी सबै गरेर हेर्नुभयो र कुनै फरक पर्दैन भने आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्नुहोस् वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्ना जीपी-लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।