

बच्चालाई कसरी पुनर्शासन दिने

पिठ्युँमा धाप हिराउनु, छातिमा चाप दिनु र कार्डियोपुल्मोनरी पुनर्शासीकरण (सीपीआर)

एकवर्ष भन्दा कम आयुको बच्चालाई सीपीआर

1. नानीको टाउकोलाई विस्तारै पछिल्लिर ढल्काएर च्यापुलाई उठाउँदै एउटा हात निधारमा राखेर बच्चाको श्वासमार्गलाई खुल्ला गर्नु पर्छ। बच्चाको मुख वा नाकमा कुनै अड्केको चीज देखिन्छ भने त्यसलाई निकाल्नुहोस्।
2. आफ्नो मुख शिशुको मुख र नाकमाथि राखेर उसको मुखमा स्थिरतापूर्वक र दृढताका साथ सास फुक्नुहोस्, यो जाँच्नुहोस् कि उसको छाति फुल्लिँदै छ। पाँचपल्ट प्रारम्भिक बचाव श्वास फुक्नुहोस्।
3. छातिको मध्यमा दुइटा औँली राख्नुहोस् र छातिको एक-तृतियांश गहिराइसम्म तल दबाउनुहोस्। स्थिर दरमा 30 पल्ट छाति दबाउने प्रक्रियापछि (एक सेकेण्डमा एकपल्ट भन्दा अलिकति तेज गतिमा), दुई बचाव श्वास फुक्नुहोस्।
4. बच्चा बौरिन नथालेसम्म वा आपतकालीन मद्दत नआइपुग्जेल 30 पल्ट छातिमा दवाब र दुईपल्ट बचाव श्वासको क्रम जारी राख्नुहोस्।

एकवर्ष भन्दा बढी आयुका बच्चाहरूलाई सीपीआर

1. नानीको टाउकोलाई विस्तारै पछिल्लिर ढल्काएर च्यापुलाई उठाउँदै एउटा हात निधारमा राखेर बच्चाको श्वासमार्गलाई खुल्ला गर्नु पर्छ। बच्चाको मुख वा नाकमा कुनै अड्केको चीज देखिन्छ भने त्यसलाई निकाल्नुहोस्।
2. नानीको नाक थिच्नुहोस्। आफ्नो मुख नानीको मुखमा ट्याप्प जोर्नुहोस् र स्थिरतापूर्वक र दृढताका साथ उसको मुखमा श्वास फुक्नुहोस्, जाँच्नुहोस् कि उसको छाति फुल्लिँदैछ। पाँचपल्ट प्रारम्भिक बचाव श्वास फुक्नुहोस्।
3. आफ्ना हातहरू नानीको छातिको मध्यमा राख्नुहोस्, हल्केलाको पछिल्लो भागले एक वा दुवै हातको प्रयोग गर्दै छातिको एक-तृतियांश गहिराइसम्म दबाउनुहोस्।
4. स्थिर दरमा (एक सेकेण्डमा एक दवाबभन्दा अलिकति तेज गतिमा) प्रत्येकपल्ट 30 छातिको दवाबपछि दुइपल्ट श्वास फुक्नुहोस्।
5. बच्चा बौरिन नथालेसम्म वा आपतकालीन मद्दत नआइपुग्जेल 30 पल्ट छातिमा दवाब र दुईपल्ट बचाव श्वासको क्रम जारी राख्नुहोस्।

एकवर्ष भन्दा कम आयुका बच्चाहरूलाई पिठ्युँमा धाप हिराउने तरिका

- नानीको टाउको ऊँधोतिर राख्नुहोस्। गुरुत्वाकर्षणले अङ्केको चीजलाई आफ्नो ठाउँबाट हल्लाउन सक्छ।
- बसेर वा झुकेर बच्चालाई आफ्नो काखामा राख्नुहोस्। यदि यसो गर्न सम्भव छैन भने नानीलाई अगाडितिर झुक्नमा मद्दत गर्नुहोस् र पछाडिबाट पिठ्युँमा धाप हिराउनुहोस्।
- बङ्गारो मुनिको नरम उतकहरूलाई नदबाउनुहोला किनकि यसले श्वास लिनमा बाधालाई झनै बिगार्नेछ।
- पिठ्युँमा काँधाका पाताहरूको बीचमा एउटा हातको हत्केलाको पछिको हिस्साले पाँचपल्ट चर्को धाप हिराउनुहोस्।

पिठ्युँमा धाप हिराउनाले बच्चा निस्सासिन छाडेन र तपाईंको बच्चा अझ बेहोस छ भने, र ऊ एकवर्ष भन्दा कम आयुको छ भने छातिमा चाप हाल्ने प्रक्रिया शुरू गर्नुहोस्।

एकवर्ष भन्दा कम आयुका बच्चाहरूलाई छातिमा चाप हाल्ने प्रक्रिया

- बच्चालाई आफ्ना पाखुरामा सहारा दिनुहोस्, अनि तपाईं बसेको वा झुकेको अवस्थामा तल सुताउनुहोस् (अथवा तेर्सो पारेर) आफ्ना फिलामा राख्नुहोस्।
- छाति र भाटा जोड्ने हाड खोज्नुहोस् र हातका दुइटा बीचका औँलीहरूलाई मध्यमा राख्नुहोस्।
- छातिलाई यसको व्यासको लगभग एक-तृतियांशमाथि चाप हाल्दै पाँचपल्ट चर्को दवाब हाल्नुहोस्।

एकवर्ष भन्दा बढी आयुका बच्चाहरूलाई पिठ्युँमा धाप हिराउने तरिका

- यदि बच्चाको टाउको तलतिर ढल्केको छ भने पिठ्युँमा धाप हिराउको बढी फाइदा हुन्छ।
- सानो नानीलाई आफ्नो काखामा घोटो पारेर सुताउनुहोस्।
- यदि यसो गर्न सम्भव छैन भने नानीलाई अगाडितिर झुक्नमा मद्दत गर्नुहोस् र पछाडिबाट पिठ्युँमा धाप हिराउनुहोस्।

यदि पिठ्युँमा धाप हिराएपछि पनि बच्चा निस्सासिन छोड्दैन भने र तपाईंको बच्चा अझ होसमा छ र एकवर्ष भन्दा बढी आयुको छ भने भुँडीमा चाप दिने प्रक्रिया थाल्नुहोस्।

एकवर्ष भन्दा बढी आयुका बच्चाहरूलाई भुँडीमा चाप दिने तरिका

- बच्चाको पछाडि उभिनुहोस् वा झुक्नुहोस्। तपाईंका पाखुराहरू बच्चाको पाखुराहरूमुनिबाट उसको माथिल्लो भुँडीमाथि राख्नुहोस्।
- आफ्ना हातका औँलीहरूलाई उसको नाइटो र करड बीच कस्नुहोस्।
- आफ्नो यो हातलाई अर्को हातले समात्नुहोस् र भित्र र माथिपट्टि तान्नुहोस्।
- यो प्रक्रियालाई पाँचपल्टसम्म दोहोर्याउनुहोस्।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

- बच्चाको तल्लो करडमा चाप नपरोस् भन्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस् नत्र यसबाट नोक्सानी पुग्न सक्छ।

छाति वा भुँडीमा चाप दिएपछि, आफ्नो बच्चाको स्थितिको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्:

- यदि अङ्केको वस्तु हल्लिँदै र तपाईंको बच्चा अझ होसमा छ भने पिठ्युँमा धाप हिराउने प्रक्रिया र छातिमा चाप वा भुँडीमा चापको प्रक्रियालाई जारी राख्नुहोस्।
- त्यतिज्जेल तपाईं अझ एकलै हुनुहुन्छ भने सहायताका लागि पुकार्नुहोस् वा कसैलाई पठाउनुहोस्।
- यो स्थितिमा बच्चालाई एकलै नछाड्नुहोस्।

स्रोत: एनएचएस च्वाइसेस, फर्स्ट एड, सीपीआर/स्वास्थ्य विभाग जन्मदेखि पाँच 2009