



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

कार्डियोपुल्मोनरी रिससीटेसन (CPR):

नवजात शिशु

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): Infants (Nepali)

यदि कसैको श्वासप्रश्वास रोकियो वा मुटु रोकियो भने तपाईंले उसको जीवन बचाउन सक्ने एक तरिका भनेको कार्डियोपुल्मोनरी रिससीटेसन हो जसलाई CPR पनि भनिन्छ। यसले छाती पम्पिङ (दबावहरू) लाई जोड्छ, जसले रगतलाई मुटुदेखि शरीरमा लैजान्छ र मुखबाट मुखमा श्वासप्रश्वास गराउँछ, फोक्सोमा अक्सिजन पठाउँछ।

फोक्सो र मुटुले कसरी काम गर्छ

फोक्सोको उद्देश्य भनेको अक्सिजनबाट बनेको हावामा श्वास (भिन्न श्वास लिने) फेर्नु हो, जुन हामीलाई जीवित रहनका लागि आवश्यक हुन्छ। मुटुले फोक्सो र शरीरमा रगत पम्प गर्छ। मुटु र फोक्सोले रगतमा रहेको अक्सिजनलाई शरीरको बाँकी भागमा पठाउन एकसाथ काम गर्छ।

यदि बच्चा श्वासप्रश्वास रोकछ वा मुटु धड्किन बन्द हुन्छ भने

यदि तपाईंको बच्चा श्वास-प्रश्वास रोकछ भने, उनीहरूले आफू जीवित हुनका लागि आवश्यक पर्ने अक्सिजन पाइरहेका छैनन्। श्वासप्रश्वास रोकिन्छ भने, मुटु पनि छिट्टै रोकिन्छ।

तपाईंले तुरुन्तै यसरी काम गर्नुपर्छ:

- आफ्नो हातले बच्चाको मुटुलाई पम्प गर्ने (दबाव दिने)।
- बच्चाको फोक्सोमा हावा हाल्ने (भेन्टिलेटिड)।

अभ्यास गर्नुहोस्

- **महत्त्वपूर्ण कुरा:** तपाईंले यो कार्य सही तरिकाले गर्नुभइरहेको भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने तपाईंले नर्ससँग गुडिया (पुतला) मा CPR अभ्यास गर्नुपर्छ। तपाईं आफ्नो बच्चासँग अस्पतालबाट जानुअघि यो कुरा पूरा गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईं CPR मा प्रमाणित हुन चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो सामुदायिकमा रहेका American Heart Association® वा the Red Cross® लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

CPR कसरी गरिन्छ

तपाईंलाई बच्चाले श्वासप्रश्वास गरिरहेको छैन जस्तो लाग्छ भने:

1. उनीहरूले तपाईंलाई जवाफ दिन्छन् कि दिँदैन भनेर हेर्न जाँच गर्नुहोस्। तिनीहरूको खुट्टाको एडीमा ट्याप गर्नुहोस् र तिनीहरूले प्रतिक्रिया दिन्छन् भनेर हेर्नको लागि तिनीहरूको नाम बोलाउनुहोस्।
2. उनीहरूले जवाफ दिँदैनन् भने, कसैलाई 911 मा कल गर्न कल गर्नुहोस् वा 911 मा कल गर्न आफ्नो सेल फोन प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईंले CPR सुरु गर्नेक्रममा फोनलाई स्पीकरमा राख्नुहोस्।
3. तिनीहरूलाई कडा सतहमा तिनीहरूको पछाडि समतल घुमाउनुहोस्।
4. उनीहरूले श्वास फेरिरहेका छन् कि भनेर हेर्न उनीहरूको अनुहार र छातीमा हेर्नुहोस्। कम्तीमा 5 सेकेन्डसम्म हेर्नुहोस् तर 10 मिनेटभन्दा बढी नलगाउनुहोस् (पृष्ठ 3, चरण 1 को चार्ट हेर्नुहोस्)।
5. यदि तिनीहरू सास फेर्न सक्दैनन् भने, तिनीहरूको छातीबाट लुगाहरू हटाउनुहोस्।

6. छातीको हड्डीको बीचमा फेला पार्न निप्पलहरू बीचको काल्पनिक रेखा कोरेर छाती कम्प्रेसनको लागि सही स्थिति पत्ता लगाउनुहोस्।
7. स्तनको हड्डीमा त्यो रेखाको ठीक तल 2 औंलाहरू राख्नुहोस् र छातीको हड्डीमा $1\frac{1}{2}$ इन्च ढाडको हड्डी तिर कडा तल (कम्प्रेस) गर्नुहोस् (पृष्ठ 3, चरण 2)। प्रत्येक कम्प्रेसन पछि छातीलाई यसको सामान्य स्थितिमा आउन दिनुहोस्। 100 देखि 120 प्रति मिनेटको दरमा छाती छिटो कम्प्रेस गर्नुहोस्।
8. तपाईंले छातीलाई 30 पटक कम्प्रेस गरिसकेपछि, हेड लिफ्ट-चिन लिफ्ट विधि (पृष्ठ 3, चरण 3 मा चार्ट हेर्नुहोस्) प्रयोग गरेर मुख-बाट-मुख सास फेर्न तिनीहरूको वायुमार्ग खोल्नुहोस्। एउटा हात टाउकोमा राखेर टाउकोलाई पछाडितिर लैजानुहोस्। चिउँडोलाई माथितिर उठाउन आफ्नो अर्को हातको औंलाको टुप्पोहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तिनीहरूको मुख सबै बाटो बन्द नगर्न सावधान रहनुहोस्। यसले उनीहरूको श्वासनली बन्द हुन सक्छ। नाक छतमा लक्षित नभएसम्म तिनीहरूको टाउको झुकाउनुहोस्।
9. 2 सास दिनुहोस् (पृष्ठ 3, चरण 4 मा चार्ट हेर्नुहोस्)। यसो गर्नको लागि, आफ्नो मुख बच्चाको मुख र नाक दुबै माथि राखेर वायुरोधी छाप बनाउनुहोस्। उनीहरूको छाती उठाउन पर्याप्त हावाले मात्र उनीहरूको मुख र नाकमा सास फेर्नुहोस्। बच्चाको फोकसो सानो भएकोले, तिनीहरूलाई भर्नको लागि सानो हावा मात्र चाहिन्छ।
10. मद्दत नआइपुग्दासम्म 30 पटक दबाव र 2 पटक श्वासप्रश्वास दोहोर्‍याउनुहोस्।
11. तपाईं एकलै भएको र सेल फोन नभएको कारणले गर्दा तपाईंले अझै पनि 911 मा कल गर्नुभएको छैन भने 5 पटक दबाव र श्वासप्रश्वास गरेपछि 911 मा कल गर्नुहोस्। मद्दत नआइपुग्दासम्म CPR गरिरहनुहोस्। यदि मद्दत पहिले नै बाटोमा छ र बच्चा चल्तिरहेको छैन वा सास फेरिरहेको छैन भने, CPR जारी राख्नुहोस्।

संसाधनहरू: 2015 AHA मार्गनिर्देशनहरू : CPR र ECC का लागि अपडेट गर्नुहोस्

CPR का लागि द्रुत सन्दर्भ

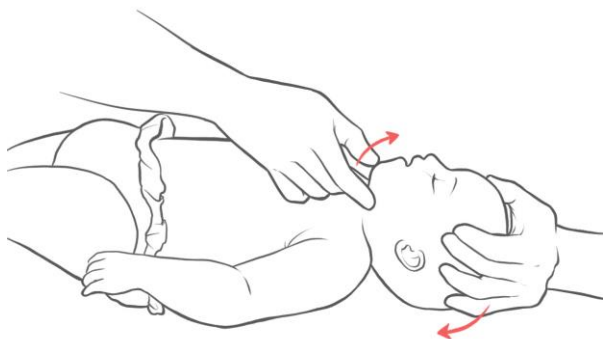
(राम्रो ठाउँमा पर्खालमा टेप गर्नुहोस्।)



चरण 1 श्वासप्रश्वासका लागि हेर्ने।



चरण 2 यदि सास फेर्न नसकेमा, हातको सही स्थिति पत्ता लगाउनुहोस् र छातीको हड्डीमा धकेल्न सुरु गर्नुहोस्। 30 पटक दबावहरू दिनुहोस्।



चरण 3 हेड लिफ्ट-चिन लिफ्ट विधि प्रयोग गरेर बच्चाको वायुमार्ग खोल्नुहोस्।



चरण 4 आफ्नो मुख बच्चाको नाक र मुखमा राख्नुहोस् र सास फेर्न सुरु गर्नुहोस्।
2 पटक श्वास दिनुहोस्।

आपतकालीन फोन नम्बरहरू

फोन नम्बरहरू भर्नुहोस्, त्यसपछि त्यसलाई आफ्नो फोनमा सेभ गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो फोनबाट ट्याप गर्नुहोस्:

आपतकालीन टोली:

चिकित्सक:
