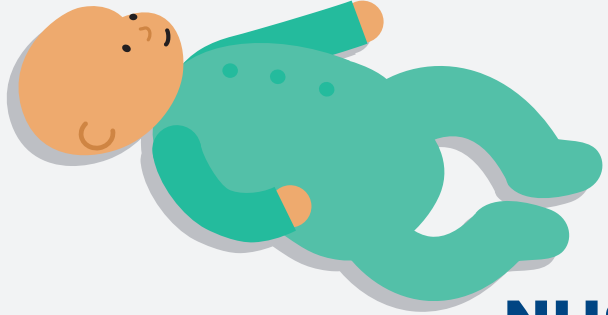




Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

শিশুদের জন্য নিরাপদ ঘুম

মা বাবা এবং
পরিচর্যাকারীদের
জন্য নির্দেশনা



**Parent
Club**



THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef
UNITED KINGDOM

Basis
Baby sleep info source

NHS
SCOTLAND

শিশুদের জন্য নিরাপদ ঘুম

নিরাপদ ঘুমের বিষয়ে এই পুস্তিকার তথ্য অনেক শিশুর জীবন বাঁচিয়েছে। এ সবেের সমর্থনে গবেষণায় দেখানো হয়েছে কোনও কারণ ছাড়া হঠাৎ শিশুর মৃত্যুর আশঙ্কা (যাকে সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিন্ড্রোম, SIDS বা কট ডেথ বলা হয়) কিভাবে কম করা যায়। SIDS-এর সম্ভাবনা কম করার জন্য, শিশুর ঘুম সম্পর্কিত এই মূল পরামর্শগুলি পরিবারের সকলের অনুসরণ করা উচিত। এই পরামর্শের বিষয়ে মা বাবা এবং শিশুর লালনপালনের সাথে জড়িত সবার জেনে রাখা জরুরী।

প্রত্যেকবার ঘুমের সময় তাদের চিত করে শোওয়াবেন

সমতল, পরিষ্কার শোওয়ার জায়গায়

দিন রাত তাদের ধোঁয়া থেকে দূরে রাখুন

ঘুমেরে জন্য সর্বদা আপনার শিশুকে চিত করে শোওয়াবেন

- প্রত্যেকে বার ঘুমের সময়- আপনার শিশুকে, উপুড় করে বা এক পাশে কাত না করে- চিত করে শোওয়াবেন।
- তারা নজি উপুড় অবস্থা থেকে গড়িয়ে চিত হতে শখিলে, তাকে ঘুমানোর জন্য সুবধিমত অবস্থা খুঁজে নতি দতি পারনে।
- তাদের চিত করে শোওয়ানে র জন্য বশিষে কে ানও সরঞ্জাম বা জনিসিরে দরকার নহে।
- জগে থাকা অবস্থায় পটেরে উপর ভর দমি উপুড় হয়ে শুলে, তার গডানে র জন্য যে মাংসপশী দরকার সসেব মজবুত করতে সুবধি হয়।

কারণ: শিশু বা সদয়ে াজাতকে চিত করে না শুইয়ে উপুড় করে বা এক পাশে কাত করে শোওয়ানে র ফলে অনকে শিশুর আকস্মিক মৃত্যু হয়েছে। 1991-এ Back to Sleep (ব্যাক টু স্লীপ) অভযিান শুরুর পর থেকে SIDS-এর হার 80% কম হয়েছে।

আপনার শিশুকে পরিষ্কার, নিরাপদ ঘুমের জায়গা দেবেন, সেটা আপনার রুমে হওয়া চাই

অধিকাংশ শিশুর পরিষ্কার ঘুমের জায়গা বলতে খাট বা মোজেক বাস্কেট বোঝায় যা শিশুদের নিরাপদ রাখার জন্যই তৈরি করা হয়।

স্কটল্যান্ডের Baby Box (বেবি বক্স)-এ তাদের নিজস্ব নিরাপদ ঘুমের তথ্য আছে।

জায়গা যেমনই বেছে নিন, এই নির্দেশগুলি অনুসরণ করুন:

- কোনওরকম উঁচু জায়গা বা বালিশ বিহীন একটা সমতল, অনড় গদি
- কোনও বালিশ, কাঁথা, লেপ বা বাম্পার নয়
- কোনও পড, নেস্ট বা স্লীপ পজিশনার নয়
- আপনার শিশুর মাথা যাতে ঢাকা না থাকে তা নিশ্চিত করুন, যাতে তাদের খুব গরম না লাগে। রুমের তাপমাত্রা 16 থেকে 20 ডিগ্রী রাখার চেষ্টা করুন যাতে আপনার শিশুর খুব গরম বা ঠান্ডা না লাগে এবং মরশুমের সমন্বয়যোগী বিছানা সুনিশ্চিত করুন।
- খাটের নিচের দিকে শিশুকে শোওয়াবেন যাতে গুটিয়ে চাদরের তলায় না চলে যায় – একে বলা হয় ‘ফীট টু ফুট’

- নিশ্চিত করবেন ঘুমের জায়গায় যেন কোনও জিনিস না থাকে, এই জায়গার নাগালের মধ্যে ব্লাইন্ডের রশি, নরম খেলনা বা ন্যাপির পুটুলির মত কিছু যেন না থাকে
- দিনে ও রাতে, ঘুমের জন্য সদ্যোজাত শিশুকে প্রথম ছয় মাস আপনার সাথে একই রুমে রাখা উচিত। তার মানে এই না যে এক কাপ চা করতে বা টয়লেট যেতে হলে আপনি রুম থেকে বাইরে যেতে পারবেন না, তবে বেশিরভাগ সময় যখন সে ঘুমাবে তখন আপনি কাছাকাছি থাকলে সে সবচেয়ে নিরাপদ থাকবে।
- শিশুদের বাউন্সি চেয়ারে ঘুমাতে দেওয়া উচিত না এবং গাড়িতে সফর করা ছাড়া অন্যন্য সময় তাকে কার সীটে ঘুমন্ত অবস্থায় রেখে দেওয়া উচিত না। বাড়িতে ঘুমের জায়গা হিসাবে কার সীট ব্যবহার করা উচিত না।

কারণ: নরম বা উঁচুমত জায়গা, বালিশ বা লেপের জন্য শিশুর পক্ষে শ্বাস নেওয়া বা গরম লাগলে শরীর জুড়ানো মুশ্কিল হয়, তাতে SIDS-এর আশঙ্কা বাড়তে পারে। শিশু একা শোওয়ার চেয়ে প্রান্তবয়স্কের সাথে একই রুমে শুলে SIDS-এর আশঙ্কা কম থাকে।

মনে রাখবেন:

স্লীপিং ব্যাগ ব্যবহার করলে, বাড়তি বিছানাপত্রের দরকার হয় না।



জন্মের আগে ও তার পরে আপনার শিশুকে ধোঁয়া থেকে দূরে রাখবেন

- গর্ভাবস্থায় ধূমপান SIDS-এর আশঙ্কা অনেকটা বাড়িয়ে দেয়—সব গর্ভবতী মহিলাদের ধূমপান বন্ধ করার যথাসাধ্য প্রয়াসে স্থানীয় সাহায্য নেওয়া উচিত।
- গর্ভবতী হলে অন্যদের ধূমপানের সংশ্রবও আপনার এড়িয়ে যাওয়া উচিত – আপনার পার্টনার যদি ধূমপান করেন তিনিও বন্ধ করায় সাহায্য পেতে পারেন
- বাড়িতে, গাড়িতে, এবং বাইরে যাতায়াতে সর্বত্র আপনার শিশুকে ধোঁয়া থেকে দূরে রাখুন।



কারণ: যসেব শিশুর জন্মের আগে বা পরে তামাকের সংস্রবে থাকতে হয় তাদরে, ধোঁয়া-বহীন পরবিশেষে রাখা শিশুদরে তুলনায়, SIDS-এর আশঙ্কা অনেকে বেশি থাকে।

বুকরে দুধ খাওয়ানো

- আপনার নবজাতকরে প্রথম ছয় মাসে যে সব খাদ্যপুষ্টি প্রয়োজন সসেব বুকরে দুধ ও বুকরে দুধ খাওয়ানো র ফলে পাওয়া যায় এবং সংক্রমণ ও রোগ থেকে তাকে সুরক্ষিত করা যায়।
- বুকরে দুধ খাওয়ানো হলে SIDS-এর সম্ভাবনা কম হয়

বুকরে দুধ খাওয়ানো র বসিয়ে আপনার যদি আরও সাহায্যেরে দরকার হয় তাহলে আপনার মডিওয়াইফ বা হলেথ ভিজিটারেরে সাথে কথা বলুন বা National Breastfeeding Helpline (ন্যাশনাল ব্রস্টিফীডিং হেল্পলাইন) 0300 100 0212 -এ কল করুন।

কারণ: যসেব শিশু অন্তত দুই মাস বুকরে দুধ খায় তাদরে SIDS-এর আশঙ্কা অর্ধেক হয়।



নিরাপদে একসাথে বিছানায় শোওয়া

আপনি যদি জনেশুনে একই বিছানায় শুতে চান, বা যদি সটো অপরকিল্পতি হয়, কয়েকটা মূল বসিদাশঙ্কা আপনার এড়িয়ে যাওয়া উচিত।

আপনার শিশুর সাথে একই বিছানায় শোওয়া খুব বসিজজনক হবে যদি:

- আপনি বা বিছানায় শুম্বে থাকা অন্য কডে সম্প্রতি মদ্যপান কবে থাকেনে
- আপনি বা বিছানায় শুম্বে থাকা অন্য কডে ধূমপান করেনে
- আপনি বা বিছানায় শুম্বে থাকা অন্য কডে এমন ক লেও মাদক নম্মিে থাকেনে যাতে তন্দ্রা আসে
- আপনার শিশু যথাসময়বে আগে (গর্ভাবস্থার 37 সপ্তাহবে আগে) জন্মায় বা জন্মবে সময় তার ওজন 2.5kg বা 5½ lbs এবে কম হয়

এইসব পরিস্থিতিতে, শিশুকে খাট বা মবে তাজে বাস্কটেবে মত নজিস্ব নরিাপদ ঘুমবে জায়গায় শোওয়া নবে সবচম্বেে শ্রম্বে। বিছানার পাশে এই খাট বা মবে তাজে বাস্কটে রাখলে ব্য়াপারটা সহজ হতবে পারবে।

কারণ: অধ্যয়নে দেখা গিম্বেছে যে মদ্যপান বা মাদক সেবনের পর আপনার শিশুর সাথে একই বিছানায় শুলে SIDS-এর আশঙ্কা অনেকটা বেড়ে যায়। যারা ধূমপান করেন তাদের কাছে শুলেও SIDS-এর আশঙ্কা অনেক বেড়ে যায়। অকালে জন্ম নেওয়া ও খুব ছোট শিশুদের প্রাপ্তবয়স্কের সাথে এক বিছানায় শোওয়ানো হলে SIDS-এর বেশি আশঙ্কা থাকে।

এক সাথে বিছানায় শোওয়ার আগে মনে রাখার জন্য কয়েকটি বিষয়

বিছানা থেকে পোষ্যদের দূবে রাখুন এবং ঐ বিছানায় অন্য শিশুদের শুতে দেবেন না

বালিশ এবং বড়দের বিছানা-পত্র শিশুর থেকে দূবে রাখুন

নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন বা দেখে নিন যে শিশু যেন বিছানায় আটকে, গাদাগাদি অবস্থায় না থাকে বা বিছানা থেকে পড়ে না যায় বা গদি ও দেওয়ালের মাঝে আটকে না পড়ে

এইসব টিপস অনুসরণ করুন যদি আপনার মনে হয় আপনি, বিছানায় আপনার শিশুর সাথে ঘুমিয়ে পড়তে পারেন

কখনওই সোফা বা আরামকেদারায় আপনার শিশুকে নিয়ে ঘুমাবেন না

আপনার শিশুর সাথে ঘুমিয়ে পড়ার জন্য খুব বিপজ্জনক জাগরায় এই সোফা ও আরামকেদারা
- ঘুমিয়ে পড়বেন মনে হলে নিরাপদ জায়গায় নিয়ে যান।

কারণ: প্রাপ্তবয়স্কের সাথে সোফা বা আরামকেদারায় শুলে শিশুর SIDS-এর আশঙ্কা 50 গুণ বেশি থাকে। তাছাড়া তারা সহজেই এমন অবস্থায় গড়িয়ে পড়তে পারে যেখানে আটকে পরে শ্বাস নিতে না পারার ফলে দুর্ঘটনাবশত তাদের মৃত্যুর আশঙ্কাও থাকে।



যখনই আপনার মনে হবে যে শিশুকে নিয়ে আপনি ঘুমিয়ে পড়তে পারেন তখনই তাকে নিয়ে পরিষ্কার নিরাপদ জায়গায় চিত করে শুইয়ে দিন। যদি শোওয়া অবস্থায় বুকের দুধ খাওয়ান, আপনার শিশু যাতে উপুড় না হয়ে যায় সে বিষয়ে খেয়াল রাখবেন। আপনার শিশুকে চিত করে রাখার চেষ্টা করবেন বা খাওয়ানো পরে তাকে আবার চিত করে শুইয়ে দিন।

প্রত্যেক বার ঘুমানোর সময় যদি এই পত্রিকার পরামর্শ অনুসরণ করেন তাহলে SIDS-এর আশঙ্কা সামান্যই থাকবে। একা চিন্তা করবেন না - যদি কোনও প্রশ্ন থাকে আপনার মিডওয়াইফ বা হেল্থ ভিজিটাবের সাথে যোগাযোগ করুন বা The Lullaby Trust (দ্য লুলাবি ট্রাস্ট) বা Basis (বেসিস)-এ যোগাযোগ করুন।

নিম্নোক্ত বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এই লিঙ্কগুলি ব্যবহার করুন:

শিশু যখন গড়াতে শুরু করে
lullabytrust.org.uk/sleepingposition

স্কটল্যান্ডের Baby Box (বেবি বক্স)
parentclub.scot/baby-box

সময়ের আগে জন্মানো শিশু
lullabytrust.org.uk/premature

স্লিং
rospa.com/home-safety/advice/product/baby-slings

যমজ, একত্রে তিনটি বা তার বেশি জাত শিশুর নিরাপদ ঘুমের বিষয়ে নির্দেশের জন্য, দেখুন:
twintrust.org/safe-sleep-factsheet

মনে রাখবেন: যদি মনে হয় আপনার শিশুর অসুস্থতার কোনওরকম লক্ষণ দেখছেন, সর্বদা মেডিক্যাল পরামর্শ চেয়ে নিন। The Lullaby Trust Baby Check (দ্য লুলাবি ট্রাস্ট বেবি চেক) অ্যাপের সাহায্যে মা বাবা বা পরিচর্যাকারী স্থির করতে পারেন তাদের শিশু কতটা অসুস্থ। Google Play (গুগল প্লে) বা App Store (অ্যাপ স্টোর)-এ ক্রিতে পাওয়া যায়।

Public Health England (পাবলিক হেল্থ ইংল্যান্ড)-এর সদয় সহযোগিতায় প্রস্তুত করা হয়েছে



UK Committee for UNICEF (UNICEF UK) (ইউকে কমিটি ফর ইউনিসেফ)

Baby Friendly Initiative (বেবি ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ)

www.unicef.org.uk/babyfriendly

ফোন: 020 7375 6144

ইমেল: bfi@unicef.org.uk

Baby Sleep Information Source (Basis) (বেবি স্লীপ ইনফর্মেশন সোর্স)

www.BasisOnline.org.uk

ইমেল: basis.online@dur.ac.uk

The Lullaby Trust (দ্য লুলাবি ট্রাস্ট)

www.lullabytrust.org.uk

ফোন: 020 7802 3200

তথ্যের লাইন: 0808 802 6869 (ফ্রিফোন)

স্থানীয় যোগাযোগের বিবরণ:



© Crown কপিরাইট 2022

স্বটিশ সরকারের জন্য APS Group Scotland (এপিএস গ্রুপ স্কটল্যান্ড), 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA প্রস্তুত করেছে।

PPDAS1016838 (04/22)